







# প্রাথমিক যুগুৎসু

————— (মেজদা পদ্ধতি) —————

“সরস্বতী সমিতি”, “কমলা ক্লাব” ও “কমলা ইন্সটিটিউট”,

“সিমলা ব্যায়াম সমিতি”, “চন্দ্র স্পোর্টিং”,

“আনন্দ স্পোর্টিং ক্লাব” প্রভৃতির

দুতপূর্ব যুগুৎসু প্রবর্তক

ও প্রধান শিক্ষক

এবং বর্তমানে

“ক্যালকাটা ফিসিক্যাল এসোসিয়েসন”, “বাণী-মন্দির”,

“বেলঘরিয়া হেলথ্‌ সিকাস ক্লাব” প্রভৃতির

যুগুৎসু প্রবর্তক ও প্রধান শিক্ষক

প্রফেসার—শ্রী সুবল চাঁদ চন্দ্র

প্রণীত।

“নবযুগ বাণী ভবন”

১৫ জীবন কৃষ্ণ মিথ্র রোড, বেলগেছিয়া,

কলিকাতা।

দ্বাদশ বার আনা মাত্র ]

প্রকাশক—শ্রীমুরেন্দ্র কৃষ্ণ মিত্র ।

“নবযুগ বাণী ভবন”

১৫ জীবন কৃষ্ণ মিত্র রোড, বেলগেছিয়া,

কলিকাতা ।

[ গ্রন্থকার কর্তৃক সর্বস্বত্ত্ব সংরক্ষিত ]

প্রিণ্টার—শ্রীরাজেন্দ্র লাল সরকার

কাত্যাবলী মেসিন প্রেস

৩৯১ শিবনাবায়ণ দাসের লেন,

কলিকাতা ।



প্রফেসর—শ্রীসুবল চাঁদ চন্দ্র।



# উৎসর্গ পত্র (ক)

প্রাথমিক যুযুৎসু—প্রথম ভাগ

কল্যাণীয়া—

ডাঃ সরোজ কুমার ধর,

(এল্. এম্. এফ্. ; )

স্নেহাস্পাদেশু !

ভাই সরোজ !

যুযুৎসু বিষয়ে তুমিই

আমার গুরু

তাই

ইহার প্রথম ফলটী তোমাকেই

নিবেদন করলুম্।

জানি

ইহা সামান্য হ'লেও

তুমি সানন্দে গ্রহণ করবে।

ইতি—

তোমার—ছোট দা'

“মন্দির বাগান” }

বেলঘরিয়া

শুক্রবার,—

১১ই ভাদ্র, ১৩৩৮ সাল।



## উৎসর্গ পত্র (খ)

প্রাথমিক যুযুৎসু—দ্বিতীয় ভাগ

প্রিয়তম !

শ্রীমান্ নির্মল চন্দ্র বন্দ্যোপাধ্যায়

স্নেহাস্পদেষু

প্রিয় নির্মল !

আমার এই

‘কথোকথায় যুযুৎসু’টী

তোমায় উৎসর্গ করলুম ।

কেন করলুম

জানি না ;

বোধ হয়

কর্তব্য হিসাবেই ।

ইতি—

তোমাদের—‘মেজনা’

“মন্দির বাগান” }

বেলঘরিয়া

ব্রবিবার,—

} ২৭শে ভাদ্র, ১৩০৮ সাল

## প্রকাশকের নিবেদন

আমার প্রিয় বন্ধু বিখ্যাত যুযুৎসুগীর প্রফেসার শ্রীযুক্ত সুবল চাঁদ চন্দ্র মহাশয়ের রচিত এই “প্রাথমিক যুযুৎসু” নামক প্রবন্ধটি আমাদের ‘বাণী মন্দির’ পরিচালিত “বীণা” নামক ( হস্ত লিখিত ) ত্রৈমাসিক পত্রিকায় প্রকাশের জন্য পাঠাইয়া দেন। কিন্তু আমি ইহা পাঠ করিয়া দেখিলাম যে, এইরূপ প্রবন্ধ আমাদের “বীণা” পত্রিকার মধ্যে সীমাবদ্ধ না রাখিয়া জনসাধারণের মধ্যে প্রচার করাই যুক্তি যুক্ত। কারণ এই প্রবন্ধে এমন সব যুযুৎসু সম্বন্ধীয় সারগর্ভ বিষয় উল্লিখিত হইয়াছে যে, ইহা কেবল যুযুৎসু শিক্ষার্থীরই সহায়তা করিবে তাহা নহে ; পরন্তু ইহা প্রত্যেক যুযুৎসু শিক্ষকের ও যথেষ্ট সহায়তা করিবে। কাজেই আমার মনে হয় ইহা প্রত্যেক যুযুৎসু শিক্ষকের নিকটেই এক একখানি করিয়া রাখা উচিত ; এবং ইহাতে তাঁহাদের ছাত্র দিগকে শিক্ষা দিবার পক্ষেও যথেষ্ট সাহায্য করিবে। সেইজন্য আমি গ্রন্থকারের অনিচ্ছা সত্ত্বেই ইহা পুস্তক আকারে প্রকাশ করিলাম।

এই পুস্তকখানিকে আরও সুন্দর ও কার্যকরী  
করিবার জন্য পূর্বে বিভিন্ন পত্রিকায় প্রকাশিত  
গ্রন্থকারের আরও দুই তিনটি প্রবন্ধ ইহার সহিত  
সংযোজিত করিলাম ; এবং গ্রন্থকারও শেষ অংশে  
তাহার “কথোকথায় যুয়ুংসু” নামক একটি নূতন  
ধরনের যুয়ুংসুর প্রবন্ধ এবং তাহার উপযুক্ত কয়েক-  
খানি হাফটোন ব্লক ও আমাকে ব্যবহার করিতে  
দিয়া এই পুস্তকের সৌন্দর্য্য কতখানি বৃদ্ধি বা হানি  
করিয়াছেন তাহার বিচারের ভার পাঠকদিগের  
উপর দিয়াই আমি নিশ্চিন্ত রহিলাম ।

সর্বশেষে সুধী সমাজে আমার এই নিবেদন যে,  
এই ধরনের পুস্তক ইহার পূর্বে আর কখনও বাংলায়  
বা ভারতে প্রকাশিত হয় নাই । কাজেই ইহার  
মধ্যে অনেক ত্রুটি রহিতে পারে । আশা করি  
সে সকল ত্রুটি মার্জ্জনা করিয়া পুস্তকখানি প্রচারের  
সহায়তা করিবেন । ইতি—

বেলগেছিয়া,	{	বিনীত—
১লা সেপ্টেম্বর ১৯৩১		শ্রীশুরেন্দ্র কৃষ্ণ মিত্র ।

## কৈফিয়ৎ

“প্রাথমিক যুগুৎসু” বইখানি বড়ই অপ্রত্যাশিত ভাবে বাহির হইল। কারণ এই প্রবন্ধটী আমি “বাণী-মন্দির” পরিচালিত ‘বাণী’ পত্রিকায় \* প্রকাশের জন্ম পাঠাইয়াছিলাম ; কিন্তু উহার সম্পাদক মহাশয় ঐ প্রবন্ধটী তাঁহার পত্রিকায় প্রকাশ না করিয়া পুস্তক আকারে বাহির করিলেন। ইহার কারণ জিজ্ঞাসা করায় তিনি জবাব দিলেন,—“আমার খুনি,—জোর।” বলুন, ইহার উপর আর কি কথা হইতে পারে ? কাজেই আমাকে তাঁহার নিকট হার স্বীকার করিতে বাধ্য হইতেই হইল। মানুষ সকল সময় নিজের স্বাধীনতা রক্ষা করিতে পারে ;—কিন্তু মা বাপ, ভাই ভগিনী, বন্ধু বান্ধব ইহাদিগের নিকট সকল সময় তাহা বজায় রাখা সম্ভব হয় না। এ ক্ষেত্রে আমার হইলও তাহাই।

---

\* ইহা হস্তলিখিত ত্রৈমাসিক পত্র “বাণী মন্দির” হইতে নিয়মিত ভাবে প্রকাশিত হয়।

যাহা হটক ইহা যখন পুস্তক আকারেই প্রকাশ হইল, তখন ইহার সম্বন্ধে দু'চারিটি কথা বলিয়া আমার দায়িত্বটা ঘাড় হইতে নামাইয়া দিই। প্রথমেই জানাইতে বাধ্য হইতেছি যে, এই পুস্তক প্রকাশের পূর্বে ইহা একবার আমার অন্তরঙ্গ দিগের নিকট দেখাইয়া বা পাঠ করাইয়া ভুল সংশোধন করিয়া লইতে পারা গেল না। সেইজন্য তাঁহাদের নিকট আমি এই অবশ্যে মার্জ্জনা ভিক্ষা চাহিতেছি ; আশা করি ইহাতে বঞ্চিত হইব না। দ্বিতীয়তঃ পুস্তক যখন বাহিরেই হইল, তখন ইহার একটা 'উৎসর্গ পত্র' দেওয়া প্রয়োজন বিবেচনা করি ; কাজেই আমার যুযুৎসু বিষয়ের ওস্তাদ যিনি—গুরু যিনি, তাঁহাকেই আমার যুযুৎসুর প্রথম ফলটি নিবেদন করা গেল। অবশ্য তিনি আমার আত্মীয় ও সম্পর্কে ছোট ভাই হইলেও যুযুৎসু বিষয়ে ত তিনিই আমার গুরু ; কাজেই এই কথাটি সকল সময় আমায় স্বীকার পাইতেই হইবে।

আর পুস্তকখানি আরও কিছু ভাল করিবার জন্য ইহার শেষে "কথোকথায় যুযুৎসু" নামে একটা নূতন ধরণের যুযুৎসু শিক্ষা প্রণালী সচিত্রে সংযো-

জিত করা হইল ; এবং সেই অংশটী অপর একজন উপযুক্ত ব্যক্তিকেই উৎসর্গ করা হইল ।

আর সর্বশেষে ইহার পাঠক পাঠিকাগণের নিকট আমার এই নিবেদন যে, যদি আমার যুযুৎসু বক্তবোর মধ্যে কোথাও কোন প্রকার ভুল বৃদ্ধি হইয়া থাকে তবে তাঁহারা যদি দয়া করিয়া সেই ভুলটী সংশোধন করিয়া পত্রের দ্বারায় আমাকে জানান, তাহা হইলে ইহার দ্বিতীয় সংস্করণে তাঁহাদের নাম ধাম সম্মেত কৃতজ্ঞতা সহকারে সেই ভুল সংশোধনের চেষ্টা পাইব । ইতি—

বেলঘরিয়া,  
২৮শে আগষ্ট ১৯৩১

বশংবদ  
শ্রীসুবল চাঁদ চন্দ্র ।



# সুচিপত্র

## প্রথম ভাগ

বিষয়	পৃষ্ঠা
প্রথম অধ্যায়	৯--২৬
১। প্রস্তাবনা	৯
২। সংক্ষিপ্ত পরিচয়	১২
৩। ইহার উৎপত্তি ও উন্নতি	১৩
৪। যুগ্মক কি	১৫
৫। ইহার ক্রম	১৫
৬। পড়ন শিক্ষা	১৭
৭। হস্তদ্বয় গঠন	১৮
৮। ক্ষিপ্তকারিতা	১৯
৯। সাহস	২০
১০। ব্যায়াম ও শরীর গঠন	২০
১১। পায়ত্যাড়া	২২
১২। সেলামী	২৩
১৩। একটি প্রয়োজনীয় বিষয়	২৫



বিষয়	পৃষ্ঠা
দ্বিতীয় অধ্যায়	২৭—৩৭
১। প্রথম ব্যায়াম	... ২৭
২। দ্বিতীয় ব্যায়াম	... ২৮
৩। তৃতীয় ব্যায়াম	... ২৯
৪। চতুর্থ ব্যায়াম	... ৩১
৫। পঞ্চম ব্যায়াম	... ৩২
৬। ষষ্ঠ ব্যায়াম	... ৩৩
৭। সপ্তম ব্যায়াম	... ৩৪
৮। অষ্টম ব্যায়াম	... ৩৬
তৃতীয় অধ্যায়	৩৮—৫১
১। প্রথম কৌশল	... ৩৮
২। দ্বিতীয় কৌশল	... ৩৮
৩। তৃতীয় কৌশল	... ৩৯
৪। চতুর্থ কৌশল	... ৪০
৫। পঞ্চম কৌশল	... ৪০
৬। ষষ্ঠ কৌশল	... ৪১
৭। সপ্তম কৌশল	... ৪৩
৮। অষ্টম কৌশল	... ৪৩
৯। নবম কৌশল	... ৪৫

বিষয়	পৃষ্ঠা
১০। দশম কোণল	৪৫
১১। একাদশ কোণল	৪৬
১২। দ্বাদশ কোণল	৪৭
১৩। ত্রয়োদশ কোণল	৪৭
১৪। চতুর্দশ কোণল	৪৮
১৫। পঞ্চদশ কোণল	৪৯
১৬। ষোড়শ কোণল	৪৯
১৭। সপ্তদশ কোণল	৫০
১৮। অষ্টাদশ কোণল	৫১

## দ্বিতীয় ভাগ

কথো কথায় শ্রুতান্ত্র	৫৩—৬৮
১। একের খেলা	৫৯
২। দু'য়ের খেলা	৬০
৩। তিনের খেলা	৬১
৪। চারের খেলা	৬২
৫। পাঁচের খেলা	৬৪
৬। ছয়ের খেলা	৬৬
৭। সাতের খেলা	৬৭

## পরিশিষ্ট

বিষয়	পৃষ্ঠা
<b>কৌশল চিত্রাবলী</b>	<b>৩৯ - ৯৩</b>
১, ২নং ছবি	... ৭১
৩, ৪নং ছবি	... ৭৩
৫, ৬নং ছবি	... ৭৫
৭, ৮নং ছবি	... ৭৭
৯, ১০নং ছবি	... ৭৯
১১, ১২নং ছবি	... ৮১
১৩, ১৪নং ছবি	... ৮৩
১৫, ১৬নং ছবি	... ৮৫
১৭নং ছবি	... ৮৭
১৮নং ছবি	... ৮৯
১৯নং ছবি	... ৯১
২০নং ছবি	... ৯৩
২১নং ছবি	... ৯৫
গ্রন্থকারের ছবি—	১ম ভাগ মুখপত্রে ।
ছাত্র পরিবেষ্টিত গ্রন্থকার—	২য় ভাগ মুখপত্রে ।

# প্রাথমিক যুযুৎসু

—(মৈত্রী পদ্ধতি)—

প্রথম ভাগ ।



# প্রাথমিক যুযুৎসু

( প্রথম ভাগ )

প্রথম অধ্যায়



## প্রস্তাবনা

যুযুৎসু কৌশল শিক্ষা করিতে হইলে যে সকল বিষয় পূৰ্ব হইতে শিক্ষাকরা বিশেষ প্রয়োজন, কেবল সেই সকল বিষয় এই প্রবন্ধে আলোচনা করা হইল। এইগুলি রীতিমত অভ্যাস হইলে, তাহার পরে ‘যুযুৎসু কৌশল’ মনোযোগ সহকারে শিক্ষা করিলে তবে ঐ বিড়ায় আয়ত্ত্ব লাভ করা সম্ভব হয় ; নচেৎ সেই শিক্ষার দ্বারা প্রকৃত কাজ না হইয়া, তাহাকে কেবল জনসাধারণের সম্মুখে যুযুৎসুর ( show ) খেলা দেখাইবার উপযুক্তই করিয়া তুলিবে। তবে ইহা হইলে একটা মহা

লাভ হয় এই যে, এইরূপ খেলা (show) দেখাই-  
বার ফলে জনসাধারণের মন আকর্ষণ করিয়া এই  
পথে নূতন নূতন ব্যক্তিকে আনয়ন করা খুবই সহজ  
হইয়া উঠে।

যদি কাহারও প্রকৃতই যুযুৎসু কৌশল শিক্ষা  
করিবার বাসনা থাকে, তাহা হইলে তাহাকে প্রথম  
হইতে ঐ ভাবে শিক্ষা লাভ না করিয়া আমি যে  
পদ্ধতি অনুসারে শিক্ষা করিবার মতলব বলিতেছি,  
যদি সেই ভাবে কিছুদিন উহা অভ্যাস করা যায়,  
তাহা হইলে আমি নিশ্চয় করিয়া বলিতে পারি যে,  
সেই ব্যক্তি অতি অল্প দিনের মধ্যেই একজন আদর্শ  
যুযুৎসুগীর বলিয়া খ্যাতি লাভ করিতে সমর্থ হইবে।  
কিন্তু এক্ষণে কথা হইল, আমি যে পদ্ধতি অনুসারে  
ঐ কৌশলটী শিক্ষা করিবার উপদেশ দিতেছি  
তাগাতে উহা শিক্ষা করিতে বিছু অধিক সময়  
লাগিয়া যাইবে। কিন্তু তাহা হইলেও আমি  
যুযুৎসু শিক্ষার্থীদিগকে কিছু দিন ধৈর্য্য সহকারে  
ঐ অধিক সময় ব্যয় করিয়াই এই কৌশলটী  
শিক্ষা করিতে অনুমতি দিই। কারণ আমি জানি,  
ইহাতে শিক্ষার্থীদিগের কিছু অধিক সময় লাগিল

বটে, কিন্তু ইহার ফলে তাহারা প্রত্যেকেই এই যুযুৎসু কৌশলটী (Jiu-jitsu Art) সম্পূর্ণভাবে শিক্ষা লাভ করিতে সক্ষম হইয়া উঠিবে। আর তাহা না করিয়া যদি শীঘ্র শীঘ্র ঐ কৌশলটী শিক্ষা করিতে অগ্রসর হওয়া যায়, তবে আমি খুব দৃঢ়তার সহিতই বলিতে পারি যে, তাহাতে তাহারা কিছুতেই ঐ বিষয়টী সম্পূর্ণ ভাবে আয়ত্ত করিতে সক্ষম হইবে না। ফলে তাহাদের দ্বারায় কেবল যুযুৎসুর খেলা (show) দেখানই সম্ভব হইয়া উঠিবে, এবং বিপদ কালে তাহারা আত্মরক্ষা করিতে কিছুতেই সক্ষম হইয়া উঠিবে না।

আমি কেন এই ভাবের কথা বলিতেছি তাহা আরও সহজভাবে বুঝাইবার চেষ্টা করিতেছি। বোধ হয় ইহাতে কাহারও বুঝিতে কোনও অসুবিধা হইবে না। যেমন মনে কর কোন একটা ফল বা ফুলের গাছ, অথবা অপর কোনও চাষ আবাদ করিতে হইলে যদি তাহা হইতে ভাল ফসলের আশা করা হয়, তবে প্রথমেই সেই জমীটীকে খুব ভাল ভাবে প্রস্তুত করিয়া লওয়া প্রয়োজন ; নহিলে যেমন তাহা হইতে ভাল ফসল লাভ করা



সম্ভব হয় না, সেইরূপ যুযুৎসু বা অন্য যে কোন বিষয়ই বলুন না কেন, প্রথমে নিজে কে প্রস্তুত না করিলে তাগা হইতেও সেইরূপ কোন ফল লাভ করা সম্ভব হইবে না। সেই হেতু যুযুৎসু শিক্ষাগী-দিগকে আমি আবার বলি,—তাহারা যেন আমার পদ্ধতি অনুসারে পূর্ব হইতেই আপনাদিগকে যুযুৎসু কৌশল শিক্ষার উপযুক্ত করিয়া, তাহার পরে উহা শিক্ষা করিতে অগ্রসর হয়। কারণ ইহাতে লাভ ভিন্ন কোনও লোকসান হইবে না জানিবে।

### সংক্ষিপ্ত পরিচয়

জগতে যত প্রকার আত্মরক্ষার কৌশল আবিষ্কৃত হইয়াছে যুযুৎসু কৌশল তাহাদের অন্যতম। জাপানীদিগের একাগ্র চেষ্টায় ও যত্নে উহা আজ উন্নতির সর্বোচ্চ সোপানে আরুঢ় হইবার সৌভাগ্য লাভ করিয়াছে ; এবং এক্ষণে উহা জাপান রাজ্য হইতে ক্রমে জগতের সর্বত্রই বিস্তার লাভ করিতেছে। এমন কি এই ভারতবর্ষেও দিন দিন ইহার চর্চা বৃদ্ধি পাইতেছে বলিয়া মনে হয়। জগতের মধ্যে জাপান রাজ্যের পরেই খাম ইং-

লণ্ডেই ইহার চর্চার নিদর্শন পাওয়া যাইতেছে। যদিও সুদূর আমেরিকাতেও ইহার চর্চা আরম্ভ হইয়াছে ; কিন্তু তথায় তাহা এখনও তেমন উন্নতি লাভ করিতে পারে নাই। তবে তাহারা এ বিষয়ে স্বেকল্প মনোনিবেশ করিয়াছে, তাহাতে মনে হয় শীঘ্রই তাহারাও ইংলণ্ডের সমতুল্য হইতে সক্ষম হইয়া উঠিবে।

### ইহার উৎপত্তি ও উন্নতি

বৈদিক ভারতেও একপ্রকার আত্মরক্ষার কৌশল দৃষ্ট হইয়া থাকে, তাহাও এই যুযুৎসু কৌশলের অনুরূপ বলিয়াই মনে হয়। তবে সে সময়ে উহা বর্তমানের ন্যায় এরূপ উন্নতি লাভ করিতে পারে নাই, বা পারিলেও উপযুক্ত চর্চার অভাবে উহা ক্রমশঃ সাধারণের মন হইতে লুপ্ত হইয়া পৃথিবীর মধ্যেই আশ্রয় লইতে বাধ্য হইয়াছে। এই সম্বন্ধে বৈদিক যুগ হইতে বৌদ্ধ যুগ পর্য্যন্ত পুরাণ নংহিতার প্রতি মনোনিবেশ করিলে আজও ইহার অনেক নিদর্শন পাওয়া যায়। পূর্বকালে সন্ন্যাসী সম্প্রদায়ের মধ্যে রাজনীতি, ধর্মনীতি,

নমাজনীতি, অর্থনীতি, নগরনীতি অর্থাৎ সকল নীতিরই চর্চা হইত ; এবং তাঁহারা ধর্মপ্রচারের সঙ্গে সঙ্গে উপযুক্ত বোধে সকল বিষয়েরই শিক্ষা দিতেন। বৌদ্ধযুগের নগ্নানী নস্প্রদায়ের মধ্যেও ঐ সকল গুণ বর্তমান ছিল এবং তাঁহাদের দ্বারাই ‘শ্রাম’ ও ‘চীনদেশে’ বৌদ্ধধর্ম প্রচারের সঙ্গে সঙ্গে যুযুৎসু কৌশলও প্রচারিত হয়। পরে তাহা হইতে ‘কোরিয়া’ ও ‘জাপানে’ যায় ; এবং জাপানবাসীর আন্তরীক চেষ্টায় ও যত্নে উহা আজ এইরূপ বৈজ্ঞানিক আকারে পরিণত হইয়াছে।

যুযুৎসু শব্দের প্রতি লক্ষ্য রাখিলেও জানিতে পারা যায় যে, উহা মূল সংস্কৃত ভাষা হইতে বাঙ্গলা ভাষায় চালিত হইয়াছে। যুযুৎসু অর্থে যুদ্ধাভিলাষী বা নগরেচ্ছু বুঝায়। ব্যাকরণ মতে (শীলার্থে) যু+উ, ক। বিশেষণ, ত্রিলিঙ্গ হইতেছে। তাহা হইলে এক্ষণে দেখা যাইতেছে যে, বৌদ্ধযুগের বহু পূর্বেও আমাদের দেশে ঐ শব্দের প্রচলন ছিল। এবং সেই যুগ হইতেই ইহার নিদর্শন পাওয়া যাইতেছে। সেই কারণেই আমার মনে হয়, যুযুৎসু কৌশল ভারতবাসীর দ্বারাই সর্বপ্রথম আবিষ্কৃত ও

প্রচারিত হয়। যাহা হউক এক্ষণে যুযুৎসু খেলার সম্বন্ধে কয়েকটি জ্ঞাতব্য বিষয় বলিয়া আমার এই প্রবন্ধ শেষ করিব।

### যুযুৎসু কি ?

প্রথমতঃ দেখা যাউক “যুযুৎসু কৌশল” কি ;—  
“যে কৌশল সাহায্যে বিনা অস্ত্রে আততায়ীর সম্মুখীন হইয়া তাহার সকল আক্রমণকে প্রতিহত করিয়া তাহাকে কৌশল পূর্বক আপনার আয়ত্তে আনিতে পারা যায়, তাহারই নাম “যুযুৎসু কৌশল”।

### যুযুৎসুর ক্রম

এইবার যুযুৎসুর শ্রেণীর সম্বন্ধে কিছু বলিবার প্রয়োজন বোধ করি। বর্তমানে যেভাবে যুযুৎসুর চর্চ্চা আরম্ভ হইয়াছে, তাগাতে উহাকে মোটামুটি ৫ ভাগে বিভক্ত করা যাইতে পারে ;  
যথা :—

১ম। “যে কৌশল সাহায্যে বিনা আঘাতে আততায়ীর নিকট হইতে নিজেকে মুক্ত করিয়া লইতে পারা যায়, তাহাকে Extricate (Kata) বা মুক্ত হওয়া বলে।”

২য়। “যে কৌশল সাহায্যে আততায়ীর পদাঘাত বা মুণ্ডাঘাতকে প্রতিহত করিয়া তাহাকে নিজের ইচ্ছামত আয়ত্তে আনিতে পারা যায়, তাকে Lock বা গাঁঠ বলে।”

৩য়। “যে কৌশল সাহায্যে আততায়ীকে ধরিয়া বা না ধরিয়া নিজের ইচ্ছামত মাটিতে ফেলিয়া দেওয়া যায়, তাহাকে Throwing বা পছাড় বলে।”

৪র্থ। “যে কৌশল সাহায্যে আততায়ীকে মাটিতে ফেলিয়া নিজের ইচ্ছামত আয়ত্তে রাখিতে পারা যায়, তাহাকে Ground lock বা জমির গাঁঠ বলে।”

৫ম। “যে কৌশল সাহায্যে আততায়ীর শরীরের স্নায়ু ও শিরা ( Nerves & Veins ) টিপিয়া তাহার সেই অংশটিকে অবশ করিয়া দেওয়া যায়, তাহাকে Choking বা টিপনি বলে।”

সাধারণ লোকে এই শেষোক্ত কৌশলটিকেই কেবল যুযুৎসু কৌশল বলিয়া ধারণা করে। কিন্তু প্রকৃত তাহা নহে, উপরোক্ত চারি প্রকার কৌশলও

যুযুৎসুর অন্তর্ভুক্ত। এতদ্বিন্ন আরও কয়েক শ্রেণীর যুযুৎসু কৌশল দৃষ্ট হইয়া থাকে ; যেমন :-

(ক) “ছড়ির ( Walking stick ) সাহায্যে এক প্রকার যুযুৎসু কৌশল দৃষ্ট হয়। ইহা জাপান ও আমেরিকায় খুব প্রচলিত আছে।

(খ) “জামার গলা, জামা ও কোমর-বন্ধ ( Collar, Coat & Belt ) সাহায্যে এক প্রকার যুযুৎসু কৌশল দৃষ্ট হয়। ইহাও জাপান ও আমেরিকায় প্রচলিত আছে।”

(গ) “রুমালী বা রুমাল ( Handkerchief ) সাহায্যে অন্য এক প্রকার যুযুৎসু কৌশল দৃষ্ট হইয়া থাকে। ইহা জাপান ও ভারতবর্ষের কতক অংশে আজিও দেখিতে পাওয়া যায়।”

## পড়ন শিক্ষা

এক্ষণে যুযুৎসু শিক্ষার্থীদিগকে পড়ন সম্বন্ধে কিছু বলিবার প্রয়োজন বোধ করি। কারণ ইহা শিক্ষা না করিলে যুযুৎসু কৌশল ঠিক ভাবে শিক্ষা করা যাইতেই পারে না। কেন না আত্মরক্ষা কৌশলের ইহা একটা প্রধান বিষয়। কাজেই

শিক্ষার্থীগণকে কোন সময় কি ভাবে জগিতে পড়িতে বা উঠিতে হইবে, তাহা পূর্ক হইতেই অভ্যাস না থাকিলে কাজের সময় অনেক অসুবিধা ভোগ করিতে হইবে। এমন কি হয়ত অনেক সময় খেলিতে খেলিতে হঠাৎ পড়িয়া গিয়া হাতে, পায়ে, অথবা শরীরের অন্য কোনও স্থানে বিশেষ আঘাত লাগিবার বা ভাঙ্গিয়া যাইবার সম্ভবনা খুবই বেশী থাকিতে পারে। কাজেই যুযুৎসু শিক্ষার্থীগণকে পূর্ক হইতেই ইহা বিশেষভাবে অভ্যাস করা প্রয়োজন।

### হস্তদ্বয় গঠন

যুযুৎসু খেলোয়াড়ের হস্তদ্বয়ই হইল তাহার আত্মরক্ষার একমাত্র সম্বল ; কারণ ঐ হস্ত দ্বারাই তাহাকে নর্কদা বিপক্ষের মুন্টাঘাতের উপর আঘাত করিয়া কৌশল পূর্কক ধরিতে হয়। কাজেই তাহার হস্তদ্বয়কে প্রথম হইতেই আত্ম-রক্ষার উপযুক্ত করিয়া লওয়া বিশেষ প্রয়োজন। যদি একখণ্ড রুল-কাঠের দ্বারায় হস্তের কফনি বা কনুই হইতে আঙ্গুলের গোড়া অবধি অল্পে অল্পে

আঘাত কৰিয়া উহা শক্ত কৰিয়া লইতে পাৰা যায়, তাহা হইলে উহা নিশ্চয়ই যুযুৎসু খেলার উপযুক্ত হইয়া উঠিবে। তখন ঐ হস্তের দ্বাৰায় বিপক্ষের মুঠাঘাতের উপর আঘাত কৰিয়া ধৰিতে কোনও অসুবিধা হইবে না।

## ক্ষিপ্ৰকাৰিতা

সকল কৌশলের মূল ভিত্তিই হইল ক্ষিপ্ৰকাৰিতা। এই ক্ষিপ্ৰকাৰিতা না থাকিলে মানবে শুধুই কৌশল শিক্ষা কৰিয়া কি কৰিবে? অতএব এই ক্ষিপ্ৰকাৰিতার বিষয় শিক্ষা কৰিতে হইলে Skipping (দড়ি লইয়া লাফালাফি কৰিবার যন্ত্ৰ বিশেষ) লইয়া কয়েক প্ৰকাৰ ব্যায়াম ও ক্ৰীড়া অভ্যাস কৰা বিশেষ প্ৰয়োজন। কাৰণ ইহাৰ দ্বাৰায় যেমন একদিকে ক্ষিপ্ৰকাৰিতা শিক্ষা লাভ কৰা যায়, আবার অপরদিকেও তেমন অল্প মৌৰ্ঠব গঠনের সঙ্গে সঙ্গে 'দম'ও বৰ্দ্ধিত হইয়া পাকে। কাজেই ইহা যুযুৎসু শিক্ষার্থীর পক্ষে অভ্যাস কৰা বিশেষ প্ৰয়োজন।



## সাহস

যে কোনও বিষয়ে জয়ী হইবার প্রধান কারণই হইল সাহস । এই সাহস ব্যতিরেকে কোনও কৌশল বা কোনও শারীরিক শক্তিই কাহাকেও জয়ী করিতে সক্ষম হয় না । কাজেই বিপদের সময় সাহসে কোনরূপ দুর্বলতা আনিয়া মনকে অবরুদ্ধ করিতে না পারে নৈদিকে যেন সর্বদাই 'খেয়াল' বা হুঁশ থাকে । অর্থাৎ যে কোন ও বিপদের সময় যদি নিজেকে ঠিক রাখিয়া সেই বিপদের প্রতি-বিধান কল্পে দৃঢ় পদে দণ্ডায়মান হওয়া যায়, তবে নিশ্চয়ই সেই বিপদ হইতে জয়ী হইয়া ফিরিয়া আসা সম্ভব হয় ; নচেৎ নানা বিপদ আপদে নিজেকে ক্ষতিগ্রস্ত হইয়া ফিরিয়া আসিতে বাধ্য হইতে হয় । অতএব যুযুৎসু শিক্ষার্থীদেরকেও এই বিষয়ে সকল সময়ই 'খেয়াল' বা হুঁশিয়ার হইয়া থাকিতে হইবে ।

## ব্যায়াম ও শরীর গঠন

সাধারণ লোকের একটা ধারণা আছে যে, গায়ের জোর বা ক্ষমতা কম থাকিলেও যুযুৎসু

কৌশলীর নিকট বলবান ব্যক্তি মোটেই দাঁড়াইতে পারিবে না। কিন্তু ইহা সম্পূর্ণই ভুল। গায়ের ক্ষমতা না থাকিলে যেমন অত্যাশ্চর্য বিষয়ে নানান অসুবিধায় পড়িতে হয়, এই যুযুৎসু সন্ধক্ষে ও ঐ একই কথা বলা চলে। অর্থাৎ সর্বপ্রথমেই চাই শরীরের ক্ষমতা। তাহার পর যুযুৎসু বলুন, কুস্তি বলুন, মুষ্টিযুদ্ধ বলুন বা অত্যাশ্চর্য বাহাই কিছু বলুন না কেন, তখন সবই কিছু চালান সম্ভব হইতে পারিবে। কাজেই যুযুৎসু শিক্ষার্থীদিগকে পূর্ব হইতেই ইহার উপযুক্ত কয়েকটি ব্যায়াম অভ্যাস করা প্রয়োজন ; নতুবা বিপদের সময় শুধুই কৌশল সাহায্যে কোনও কাজ হইবে না। সেই কারণ শিক্ষার্থীদিগের শরীর গঠনের জন্য কিরূপ ব্যায়াম অভ্যাস করা প্রয়োজন তাহা নিম্নে কিঞ্চিৎ আভাস দিলাম।

প্রথমতঃ—মাংস পেশীর উপর এরূপ আয়ত্ত থাকা আবশ্যক যাহার সাহায্যে ইচ্ছামত যে কোনও মাংসপেশীকে শক্ত বা নরম করিতে পারা যায়।

দ্বিতীয়তঃ—এমন কয়েক প্রকার Balance Exercise (সাম্য ভার আনয়নের কৌশল বিশেষ)

অভ্যাস করা প্রয়োজন, যাহার সাহায্যে যে কোনও সময় যে কোনও পায়ের উপর ভর দিয়া আত-  
তায়ীকে জমি হইতে উপরে উঠাইয়া লইতে পারা  
যায়।

আমার মনে হয়, ঠিক এইভাবে শরীর গঠন  
করিতে হইলে ডন, বৈঠক, বারবেলের সঙ্গে সঙ্গে  
Free-hand Exercise অর্থাৎ খালি হাতের  
ব্যায়াম এবং তাহার সঙ্গে কয়েক প্রকার পায়ের  
ব্যায়ামও অভ্যাস করা প্রয়োজন। সমুদয় ব্যায়াম  
এই প্রবন্ধে দেখান সম্ভব নয়; কাজেই আমি  
মাত্র কয়েকটি বিশেষ প্রয়োজনীয় ব্যায়াম এই  
প্রবন্ধের দ্বিতীয় অধ্যায়ে উল্লেখ করিলাম। আশা  
করি তাহা পাঠে ইহার উপকারিতা উপলব্ধি  
করিতে পারা যাইবে।

### পাঁয়তাড়া

যুযুৎসু খেলোয়াড়কে সাধারণতঃ বাহ্যপদ সম্মুখে  
রাখিয়া নিজের Balance বা টালু লইয়া শরীর কিছু  
কাৎভাবে পিছন দিকে হেলাইয়া বিপক্ষের চক্ষের  
উপর দৃষ্টি রাখিয়া দাঁড়াইতে হইবে। এবং বিপক্ষের  
পাঁয়তাড়া পরিবর্তনের সঙ্গে সঙ্গে নিজের পাঁয়তাড়াও

পরিবর্তন করিয়া লইতে হইবে। কাজেই পায়তাড়ার দিকে বিশেষ ভাবে দৃষ্টি রাখা কর্তব্য। কিন্তু বিপক্ষের হস্ত পরিবর্তনের সময় নিজের হস্ত পরিবর্তনের কোনও প্রয়োজন নাই ; কারণ ইহাতে আমি নিজের সুবিধামত তাহাকে যে কোনও প্যাঁচে আনিতে সক্ষম হইব।

## সেলামী

প্রত্যেক খেলার পূর্বেই উভয় পক্ষের মধ্যে সেলামী বা অভিবাদন প্রথা চিরকালাবধিই চলিয়া আসিতেছে। তবে বিভিন্ন খেলায় বিভিন্ন প্রকারের সেলামীর রীতি প্রচলিত আছে। এই যুগুৎসু খেলার মধ্যেও একটা ভিন্ন প্রকারের সেলামীর প্রথা অভ্যাবধিই চলিয়া আসিতেছে, তাহা এইরূপ ; যথা :—“প্রত্যেক খেলোয়াড় তাহার বিপক্ষের সম্মুখে একরূপ দূরত্বে দণ্ডায়মান হইবে, যাহাতে তাহাদের উভয়ের মধ্যে আপন আপন হস্তের পাঁচ হস্ত পরিমিত জমি ব্যবধান থাকে। এক্ষণে ইহার দূরত্বের সীমারেখায় উভয়কে উভয়ের বামপদ সম্মুখে রাখিয়া পায়তড়া মিলাইয়া দণ্ডায়মান হইতে

হইবে ; পরে একই নির্দিষ্ট সময়ে উভয়ে উভয়ের হস্তদ্বয় এইরূপে সম্মুখে তুলিয়া দাও, বাহাতে তাহাদের উভয়ের হস্তের তালুদ্বয় জমি হইতে সমান্তর ভাবে আপন আপন স্কন্ধ হইতে সম্মুখ দিকে এক হস্ত পরিমিত ব্যবধানে অবস্থিত হয় । এক্ষণে ঐ অবস্থা হইতে ঠিক একই সময়ে উভয়ে উভয়ের হস্তদ্বয় এইরূপে পশ্চাৎ দিকে লইয়া যাও বাহাতে উভয়ের হস্তদ্বয় পূর্বের স্থায় জমী হইতে সমান্তর ভাবে আপন আপন পাছা হইতে পিছনদিকে এক মুষ্টি পরিমিত ব্যবধানে থাকে । এইবার প্রথমবারের স্থায় হস্তদ্বয় সম্মুখে তুলিবার সময় এইরূপে একটা লাফ দিতে হইবে বাহাতে উভয়ে উভয়ের মধ্য স্থানে আসিয়া পরস্পর পরস্পরের বাহুদ্বয় স্পর্শ করিতে পারে । এই অবস্থা হইতে উভয়ে উভয়ের হস্তদ্বয় একরূপভাবে নিজের দিকে টানিয়া জোড় হস্তে নমস্কার দিবার চেষ্টা করিবে, বাহাতে ঠিক সেই সময়ের মধ্যেই পুনর্বার পিছনে লাফ দিয়া পূর্বের স্থানে আসিতে পারা যায় । তবে একটা কথা সকল সময়েই স্মরণ রাখিতে হইবে যে, প্রত্যেক বারে লাফের সময়েই যেন উভয়ের বাহু

পদ সম্মুখভাগে আগাইয়া থাকে ; এবং হস্তদ্বয় সম্মুখে তুলিবার ও নামাইবার অবস্থাটি এইরূপ ভাবে করিতে হইবে, যেন তাহা ইচ্ছা করিয়াই দোলান হইতেছে বুঝায়। এই ভাবে কিছুদিন অভ্যাস করিলে পর এই ‘সেলামী’ও খুব সহজ হইয়া উঠিবে, এবং তাহাতে প্রাণে অসীম আনন্দ ও অনুভব করিতে পারিবে।

### একটি প্রয়োজনীয় বিষয়

যুযুৎসু খেলোয়াড় কখনও বিপক্ষকে আক্রমণ করিতে যাউবে না ; বরং মস্তিষ্ক স্থির রাখিয়া তাহার সমুদয় আক্রমণকে প্রতিহত করিয়া কৌশল-পূর্বক তাহাকে নিজের আয়ত্তে আনিতে চেষ্টা করিবে। কারণ তাহার সমুদয় কৌশল শিক্ষাই হইল কেবল আত্মরক্ষার জন্য। কাজেই আত্ম-রক্ষার কৌশল লইয়া যদি কাহাকেও আক্রমণ করিতে যাওয়া হয়, তাহা হইলে নিজের শরীরের আগল কিছুতেই রক্ষা করা সম্ভব হইবে না। কিন্তু যদি কেহ আমাকে আক্রমণ করিতে আইসে এবং আমি সেই সময়ে তাহার সেই আক্রমণকে প্রতি-

হত করিতে অগ্রসর হই, তাহা হইলে আপনা  
হইতেই আমার শরীরের আগল আগিয়া পড়িবে;  
এবং সেই অবসরে আমি তাহাকে ধরিয়া কৌশল-  
পূর্বক নিজের আয়ত্তে আনিতে সক্ষম হইব।

# প্রাথমিক যুগুৎসু

## দ্বিতীয় অধ্যায়

### প্রথম ব্যায়াম ।

প্রথমতঃ স্থিরভাবে দাঁড়াইয়া হস্তদ্বয় দুই পার্শ্বে প্রসারিত কর ; এবং বামপদ সম্মুখদিকে কোমর অবধি তুলিয়া দাও । এক্ষণে বামপদ ও হস্তদ্বয় জমি হইতে সমান্তরভাবে শূন্যে রাখিয়া দক্ষিণ পদের উপর ভর দিয়া ধীরে ধীরে বসিয়া পড় । এবং ঐভাবে উর্দ্ধে উঠিয়া পদ ও হস্তদ্বয় যথাস্থানে আনয়ন কর । পরে বাম পদের স্থায় দক্ষিণ পদ সম্মুখে তুলিয়া লও, ও হস্তদ্বয় দুই পার্শ্বে প্রসারিত করিয়া বামপদের উপর ভর দিয়া ধীরে ধীরে বসিয়া পড় ; এবং পূর্বোক্ত ভাবে উর্দ্ধে উঠিয়া পদ ও হস্তদ্বয় যথাস্থানে লইয়া যাও । এক্ষণে এই প্রথম ব্যায়ামটি সম্পূর্ণ হইল । এইরূপে দিন ৮ আর্ট. হইতে ১০ দশ বার ইহা অভ্যাস করা আবশ্যক ।

---



## দ্বিতীয় ব্যায়াম ।

প্রথমতঃ স্থিরভাবে দাঁড়াইয়া হস্তদ্বয় এক্রূপে সোজা ভাবে উর্দ্ধদিকে তুলিয়া দাও, যাহাতে করতল-দ্বয় সম্মুখদিকে থাকে । পরে ঐ অবস্থা হইতে ধীরে ধীরে কোমরের উর্দ্ধাংশ যতদূর সম্ভব দক্ষিণ পাশ্বে ঘুরাইয়া লও, ও মাটিরদিকে মুখ লইয়া কোমর অবধি হেলিয়া পড় ; এবং কোমরের উর্দ্ধাংশ নামিবার সময় যেন তোমার বামপদ বাম পাশ্বে সোজাভাবে কোমর অবধি উঠিতে থাকে । কিন্তু লক্ষ্য করিতে হইবে, যেন তোমার হস্তদ্বয় ও বাম পদ জমি হইতে সমান্তরভাবে শূন্যে অবস্থান করে । এক্ষণে ধীরে ধীরে পূর্ব অবস্থায় ফিরিয়া যাও, এবং পূর্বোক্ত প্রকারে হস্তদ্বয় উর্দ্ধে তুলিয়া কোমরের উর্দ্ধাংশ যতদূর সম্ভব বামদিকে ঘুরাইয়া লও, ও মাটির দিকে মুখ লইয়া কোমর অবধি হেলিয়া পড় ; এক্ষণে কোমরের উর্দ্ধাংশ নামাইবার সময় যেন তোমার দক্ষিণ পদ দক্ষিণ দিকে সোজা-ভাবে কোমর অবধি উঠিতে থাকে ; এবং পূর্বের ন্যায় হস্তদ্বয় ও দক্ষিণ পদ জমি হইতে সমান্তরভাবে

শূন্যে অবস্থান করে। এইবার ধীরে ধীরে পূর্নাবস্থায় ফিরিয়া যাও। এক্ষণে এই দ্বিতীয় ব্যায়ামটি সম্পূর্ণ হইল। এইরূপে দিন ৮ আট হইতে ১০ দশ বার পর্য্যন্ত ইহা অভ্যাস করা আবশ্যক।

### তৃতীয় ব্যায়াম।

প্রথমতঃ স্থিরভাবে দাঁড়াইয়া করদ্বয় মুষ্টিবদ্ধ কর। পরে ঐ মুষ্টিবদ্ধ বাহুদ্বয় এইরূপে দুই পার্শ্বে প্রসারিত কর, যেন তাহা জমি হইতে সমান্তর ভাবে শূন্যে অবস্থান করে। এক্ষণে তোমার দক্ষিণ পদ পশ্চাৎদিকে পাছা অবধি তুলিয়া দাও ; কিন্তু লক্ষ্য রাখিতে হইবে, যেন তোমার দক্ষিণ হাঁটু বাম হাঁটুর সহিত সংলগ্ন থাকে ; এবং সেই সঙ্গে সঙ্গে কোমরের উর্দ্ধাংশ এইভাবে দক্ষিণদিকে ঘুরাইয়া লও যেন তোমার বাহুদ্বয় পার্শ্ব হইতে সম্মুখ ও পশ্চাৎদিকে আগিয়া পড়ে ; এক্ষণে কোমরের উর্দ্ধাংশ বামদিকে হেলাইয়া বামকর মুষ্টি দ্বারা বামপদের দক্ষিণ পার্শ্বের জমি স্পর্শ কর। এইবার ধীরে ধীরে উপরে উঠিয়া কোমরের উর্দ্ধাংশ

বাম পার্শ্বে যথাস্থানে লইয়া যাও । পরে দক্ষিণ পদ ও হস্তদ্বয় যথাস্থানে নামাইয়া দাও । অতঃপর পূর্বের আয় করদ্বয় মুষ্টিবদ্ধ করিয়া ঐ মুষ্টিবদ্ধ বাহুদ্বয় এইরূপে দুই পার্শ্বে প্রসারিত কর, যেন তাহা পূর্বের আয় জমি হইতে সমান্তর ভাবে শূন্যে অবস্থান করে । এইবার তোমার বাম পদ পশ্চাৎ দিকে পাছা অবধি তুলিয়া দাও ; কিন্তু এক্ষেত্রেও লক্ষ্য রাখিতে হইবে, যেন তোমার বাম হাঁটু দক্ষিণ হাঁটুর সহিত সংলগ্ন থাকে । সেই সঙ্গে সঙ্গে কোমরের উর্দ্ধাংশ এইরূপে বামদিকে ঘুরাইয়া লও, যেন তোমার বাহুদ্বয় দুই পার্শ্বে হইতে সম্মুখ ও পশ্চাৎদিকে আনিয়া পড়ে । এক্ষণে কোমরের উর্দ্ধাংশ দক্ষিণ দিকে হেলাইয়া দক্ষিণ কর-মুষ্টি দ্বারা দক্ষিণ পদের বাম পার্শ্বের জমি স্পর্শ কর ; এবং ধীরে ধীরে উপরে উঠিয়া কোমরের উর্দ্ধাংশ দক্ষিণ পার্শ্বে যথাস্থানে লইয়া যাও । পরে বাম পদ ও হস্তদ্বয় যথাস্থানে নামাইয়া দাও । এক্ষণে এই তৃতীয় ব্যায়ামটী সম্পূর্ণ হইল । এইরূপে দিন ৮ আট হইতে ১০ দশ বার ইহা অভ্যাস করা আবশ্যিক ।

### চতুর্থ ব্যায়াম ।

প্রথমতঃ স্থিরভাবে দাঁড়াইয়া হস্তদ্বয় এইভাবে পশ্চাৎ দিকে লইয়া যাও, যাহাতে তোমার দক্ষিণ করপৃষ্ঠ বাম কর পুটের মধ্যে থাকে ; এবং বাম করপৃষ্ঠ পাছার নিম্নভাগে অবস্থান করে । অতঃপর তোমার কফনিদ্রয় ( কনুই দুইটি ) শরীর হইতে দুই পার্শ্বে কিঞ্চিৎ ব্যবধানে রাখিয়া মস্তকটী এইরূপ ভাবে পিছন দিকে হেলাইয়া দাও, যাহাতে তোমার উভয় ঋন্ধের উপর চাড় পড়ে । এইবার তোমার চুয়ালটী ধীরে ধীরে যতদূর সম্ভব দক্ষিণ পার্শ্বে ঘুরাইয়া লও, এবং ঐ ভাবে ধীরে ধীরে সম্মুখ দিকে ফিরাইয়া আন । এক্ষণে চুয়ালটী পূর্বের স্থায় ধীরে ধীরে যতদূর সম্ভব বাম পার্শ্বে ঘুরাইয়া লও, এবং পুনর্বার সম্মুখ দিকে ফিরাইয়া আন । এতক্ষণে এই চতুর্থ ব্যায়ামটী সম্পূর্ণ হইল । এইরূপভাবে দিন ২০ কুড়ি হইতে ৩০ তিরিশ বার ইহা অভ্যাস করা আবশ্যক ।

পঞ্চম বায়াম ।

প্রথমতঃ স্থিরভাবে দাঁড়াইয়া হস্তদ্বয় এইরূপ ভাবে দুই পার্শ্বে প্রসারিত কর, যেন তাহা জমি হইতে সমান্তর ভাবে শূন্যে অবস্থান করে (অবশ্য হস্তের তালুদ্বয় জমির দিকে থাকিবে) । এক্ষণে তোমার দক্ষিণ পদের দক্ষিণ অংশ বাম পদের হাঁটুর উপর তুলিয়া লও, এবং মেরুদণ্ড সোজা রাখিয়া ধীরে ধীরে বাম পদের আঙ্গুলের উপর ভর দিয়া বসিয়া পড় ; কিন্তু লক্ষ্য রাখিতে হইবে, যেন বসিবার সময় তোমার বাম পদের গোড়ালিটি জমি হইতে উদ্ধে উঠিতে থাকে । এক্ষণে ধীরে ধীরে বাম পদের উপর ভর দিয়া উঠিয়া দাঁড়াও, এবং দক্ষিণ পদ ও হস্তদ্বয় যথাস্থানে লইয়া যাও । অতঃপর ঐ অবস্থা হইতে পূর্বের আয় তোমার হস্তদ্বয় জমি হইতে সমান্তর রাখিয়া দুই পার্শ্বে প্রসারিত কর ; অবশ্য এইস্থানেও হস্তের তালুদ্বয় জমির দিকে থাকিবে । এইবার তোমার বাম পদের বাম অংশ দক্ষিণ পদের হাঁটুর উপর তুলিয়া লও । এক্ষণে মেরুদণ্ড সোজা রাখিয়া ধীরে ধীরে দক্ষিণ পদের

আঙ্গুলের উপর ভর দিয়া বসিয়া পড়; কিন্তু বসিবার সময় এবারও যেন তোমার দক্ষিণ পদের গোড়ালিটি জমি হইতে উদ্ধে উঠিতে থাকে। এইবার পূর্বের ন্যায় দক্ষিণ পদের উপর ভর দিয়া ধীরে ধীরে উদ্ধে উঠিয়া দাঁড়াও। এক্ষণে এই পঞ্চম ব্যায়ামটি সম্পূর্ণ হইল। এইরূপ ভাবে দিন ৮ আট হইতে ১০ দশ বার ইহা অভ্যাস করা আবশ্যিক।

### ষষ্ঠ ব্যায়াম।

প্রথমতঃ স্থিরভাবে দাঁড়াইয়া দুই হস্তের দ্বারা একটি শক্ত খুঁটি চাপিয়া ধর। পরে একটি সরল রেখার উপর পদদ্বয় এইরূপ ভাবে স্থাপন কর যাহাতে তাহারা ভিতর দিক হইতে পরস্পর সমান্তর ভাবে বার অঙ্গুলি পরিমিত জমির ব্যবধানে থাকে। এইবার মস্তকটা নীচু করিয়া শরীরের কোঁকে হাঁটু ভাজিয়া উভয় পদের উপর বসিয়া পড়। তবে বসিবার সময় গোড়ালি দুইটি উদ্ধে তুলিবে এবং যতদূর সম্ভব দুই পার্শ্বে বাহির করিয়া দিবে। এক্ষণে উভয় পদের উপর ভর দিয়া

এইরূপ ভাবে উঠিয়া পড়, যাহাতে তোমার হাঁটু দুইটী সোজা করিতে, এবং কোমরটিকেও পশ্চাৎ দিকে কিছু মোচড় দিতে পার। এক্ষণে ইহাও জানিতে হইবে যে, উঠিবার সময় গোড়ালি দুইটী যেন পূর্বের গ্রাস জমি স্পর্শ করিয়া পরস্পর সমান্তর ভাবে অবস্থান করে। এক্ষণে এই ষষ্ঠ ব্যায়ামটী সম্পূর্ণ হইল। এইরূপে দিন ২০০ দুই শত হইতে ২৫০ আড়াই শত বার ইহা অভ্যাস করা আবশ্যিক।

### সপ্তম ব্যায়াম।

প্রথমতঃ স্থিরভাবে দাঁড়াইয়া হস্তদ্বয় উভয় উরুতের উপর স্থাপন কর; এবং দক্ষিণ পদ এক হস্ত সম্মুখ দিকে অগ্রসর করাইয়া জমির উপর রাখিবার সঙ্গে সঙ্গে এইরূপে 'বৈঠক' দিবার ভঙ্গিতে বসিয়া পড়, যেন তোমার পাছা কোনরূপে গোড়ালি স্পর্শ করিতে না পারে। অবশ্য এই ভাবে বসিবার সময় বাম পদের গোড়ালি জমি হইতে উঠিবে, এবং সঙ্গে সঙ্গে আঙ্গুলের উপর

শরীরের কিছু ভার আনিয়া পড়িবে। এক্ষণে তোমার যে পদ পশ্চাতে আছে অর্থাৎ বাম পদের হাঁটুটী জমি হইতে চার হইতে ছয় আঙ্গুলি উদ্ধে রাখিতে হইবে। অতঃপর ঠিক এই অবস্থা হইতে লক্ষ দিয়া কিছু উদ্ধে উঠিয়া পদদ্বয় পরিবর্তন করিয়া লও ; অর্থাৎ তোমার বামপদ একহস্ত সম্মুখে আগাইয়া দিয়া দক্ষিণ পদ এক হস্ত পশ্চাৎ দিকে টানিয়া লও। ইহাতেও পূর্বের প্রকৃিয়া মত দক্ষিণ পদের গোড়ালি জমি হইতে উঠিয়া পড়িবে, এবং সঙ্গে সঙ্গে সেই পদের হাঁটুটী ও জমি হইতে চার হইতে ছয় আঙ্গুলি উদ্ধে রাখিতে হইবে। হস্তদ্বয় নর্ক সময় জানু-নক্ষির ( হাঁটুর ) উপর থাকিবে : এবং সম্মুখে নজর রাখিয়া ক্রমান্বয়ে উদ্ধে লক্ষ দিয়া পদ পরিবর্তন করিতে থাক। এক্ষণে এই ব্যায়ামটী সম্পূর্ণ হইল। এইরূপ ভাবে দিন ২০০ ছুইশত হইতে ২৫০ আড়াইশত বার ইহা অভ্যাস করা আবশ্যিক।



## অষ্টম ব্যায়াম ।

প্রথমতঃ হস্তদ্বয় এইরূপ ভাবে জমির উপর স্থাপন কর, সাহাতে দক্ষিণ হস্তের বুদ্ধাঙ্গুলি বাম হস্তের বুদ্ধাঙ্গুলি হইতে একহস্ত চারি অঙ্গুলি পরিমিত ব্যবধানে থাকে। কিন্তু মনে রাখিতে হইবে তোমার উভয় হস্তের অঙ্গুলির অগ্রভাগ সর্বদাই সম্মুখ দিকে থাকিবে। পরে উভয় হস্তের মধ্যমা অঙ্গুলির অগ্রভাগ হইতে পশ্চাৎ দিকে দুই হস্ত বার অঙ্গুলি পরিমিত জমির ব্যবধানে তোমার পদদ্বয় স্থাপন কর। তবে দক্ষিণ পদ হইতে বাম পদের দূরত্ব এক হস্ত বার অঙ্গুলি হওয়া চাই। এক্ষণে তোমার শরীরটী একটী ধনুকের স্থায় হইল। এইবার তোমার মস্তকটী যতদূর সম্ভব বকের দিকে টানিয়া লও, এবং কোমরটীকেও যতদূর সম্ভব উদ্ধ দিকে তুল; তবে তোমার হাঁটু দুইটী যেন সর্ব সময়ই একটু ভাঙ্গিয়া থাকে। তাহার পর বগল দুইটী শরীরের সহিত চাপিয়া মস্তকটী উদ্ধে তুলিতে তুলিতে সম্মুখ দিকে ঝাঁক দিয়া নামিয়া পড়। কিন্তু এক্ষেত্রে ও স্মরণ রাখিতে হইবে, যে, হস্তদ্বয়

ও পদবয়ের অঙ্গুলি ভিন্ন শরীরের অন্য কোনও অংশ  
 যেন জমি স্পর্শ না করে। এইবার হস্তদ্বয়ের উপর  
 জোর দিয়া আপন শরীরটিকে সম্মুখে টানিয়া যতদূর  
 সম্ভব কোমর ভাঙ্গিয়া উপরে উঠ। তাহার পর  
 পূর্বের তায় কোমরটাকে উদ্ধে তুলিয়া লও।  
 এক্ষণে এই অষ্টম ব্যায়ামটি সম্পূর্ণ হইল। এইরূপ  
 ভাবে দিন ২০০ দুইশত হইতে ২৫০ আড়াই শতবার  
 ইহা অভ্যাস করা আবশ্যিক।

# প্রাথমিক যুযুৎসু

## তৃতীয় অধ্যায়

### প্রথম কৌশল।

প্রশ্ন। যদি কোন ব্যক্তি তাহার দক্ষিণ হস্তের দ্বারা আমার বাম হস্তের মণিবন্ধ চাপিরা ধরে, তাহা হইলে তখন আমি কি করিব ?

উত্তর। ক্ষিপ্ৰকারিতাগ্রহ তোমার বাম হস্তটী তাহার দক্ষিণ হস্তের রক্তাঙ্গুলির উপর 'চাড়' দিয়া নিজের বাম স্বন্ধের নিকট টানিয়া লও। ইহাতে তোমার হস্তটী অনায়াসেই মুক্ত হইয়া আসিবে।

### দ্বিতীয় কৌশল।

প্রশ্ন। যদি কোন ব্যক্তি তাহার বাম হস্তের দ্বারা আমার বাম হস্তের মণিবন্ধ চাপিয়া ধরে, তাহা হইলে তখন আমি কি করিব ?

উত্তর। এইরূপ অবস্থায় ও পূর্বের স্থায় ক্ষিপ্ৰকারিতা সহ তোমার বাম হস্তটী তাহার বাম হস্তের বুদ্ধাজুলির উপর 'চাড়' দিয়া নিজের দক্ষিণ স্কন্ধের নিকট টানিয়া লও। ইহাতে তোমার হস্তটী অনায়াসেই মুক্ত হইয়া আসিবে।

### তৃতীয় কৌশল।

প্রশ্ন। যদি কোন ব্যক্তি দুই হস্তের দ্বারা আমার বাম হস্তের মণিবন্ধ চাপিয়া ধরে, তাহা হইলে তখন আমি কি করিব ?

উত্তর। ক্ষিপ্ৰকারিতাসহ তোমার দক্ষিণ হস্ত তাহার উভয় হস্তের মধ্য দিয়া লইয়া যাও, এবং সেই হস্তের দ্বারা তোমার বাম হস্তটী চাপিয়া-ধর। এইবার ১ম কৌশলের স্থায় তোমার হস্তদ্বয় নিজের দক্ষিণ স্কন্ধের নিকট জোর করিয়া টানিয়া আন। ইহাতে তোমার হস্তটী অনায়াসেই মুক্ত হইয়া আসিবে।

### চতুর্থ কৌশল।

প্রশ্ন। যদি কোন ব্যক্তি দুই হস্তের দ্বারা আমার দক্ষিণ হস্তের মনিবন্ধ চাপিয়া ধরে, তাহা হইলে তখন আমি কি করিব ?

উত্তর। এই ক্ষেত্রেও পূর্বোক্ত কৌশল সাহায্যে নিজের হস্ত মুক্ত করিয়া লইতে হইবে ; তবে তোমার দক্ষিণ হস্তের পরিবর্তে বাম হস্তটী তাহার উভয় হস্তের মধ্য দিয়া লইয়া যাইতে হইবে ; এবং উহা দক্ষিণ স্বন্ধের পরিবর্তে বাম স্বন্ধের নিকট জোর করিয়া টানিয়া আনিতে হইবে। ইহাতেই তোমার কার্য সিদ্ধ হইবে ; অর্থাৎ তুমি হস্তটী মুক্ত করিতে সক্ষম হইবে।

### পঞ্চম কৌশল।

প্রশ্ন। যদি কোন ব্যক্তি তাহার দুই হস্তের দ্বারা আমার দুই হস্ত ( তাহার দক্ষিণ হস্তের দ্বারা আমার বাম হস্ত, এবং বাম হস্তের দ্বারা আমার দক্ষিণ হস্ত ) চাপিয়া ধরে, তাহা হইলে তখন আমি কি করিব ?

উত্তর। ক্ষিপ্রকারিতা সহ তোমার দুই হস্তের জোরে তাহার উভয় হস্তের রক্তাঙ্গুলির গাঁইটের উপর মজোরে ঠুকিয়া দাও ; ইহাতে সে নিশ্চয়ই তোমার হস্তবয় ছাড়িয়া দিতে বাধ্য হইবে। কিন্তু একটি কথা,—এই কৌশলটি পূৰ্ণ হইতেই খুব সুন্দর ভাবে অভ্যাস করিয়া রাখা প্রয়োজন ; নতুবা ঠিক গাঁইটের উপর ঠুকিয়া আঘাত দিতে না পারিলে কোনও কার্য্য হইবে না জানিবে।

দ্রষ্টব্য—১ম ও ২য় কৌশল একত্রযোগেও এই মে প্রশ্নের অস্থি হইতে নিজেকে মুক্ত করিয়া লইতে পারা যায়।

### ষষ্ঠ কৌশল।

প্রশ্ন। যদি কোন ব্যক্তি তাহার দক্ষিণ হস্তের দ্বারা আমার দক্ষিণ হস্ত, এবং বাম হস্তের দ্বারা আমার বাম হস্ত (অর্থাৎ “X” এইরূপ ভাবে) চাপিয়া ধরে, তাহা হইলে তখন আমি কি করিব ?

উত্তর। এইরূপ অবস্থায় যদি তোমার দক্ষিণ হস্ত তোমার বাম হস্তের উপর দিয়া যাইয়া থাকে,

তাহা হইলে স্মিতকারিতা সহ তোমার বাম পদ সন্মুখ দিয়া দক্ষিণ পার্শ্বে ঘুরাইয়া লইবার সঙ্গে সঙ্গে নিজেও দক্ষিণ পার্শ্বে ঘুরিয়া পর, এবং এইরূপে ঘুরিবার সময় তোমার বিপক্ষের হস্তের মণিবন্ধরয় তোমার উভয় হস্তের দ্বারা চাপিয়া ধর ও সন্মুখে ঝুঁকিয়া তাহাকে তোমার পৃষ্ঠদেশের উপর হইতে টানিয়া আনিয়া সন্মুখে আছাড় দিয়া ফেলিয়া দাও । ইহাতেই তুমি নিজেকে মুক্ত করিয়া লইতে সক্ষম হইবে ।

দ্রষ্টব্য—যদি বাম হস্ত দক্ষিণ হস্তের উপর থাকে, তাহা হইলে দক্ষিণ পদ বাম পার্শ্বে লইয়া তোমাকে বাম পার্শ্বেই ঘুরিতে হইবে । অর্থাৎ যে হস্ত ( Crosswise “x” ভাবে ) উপরে থাকিবে সেই পার্শ্বেই ঘুরিয়া বিপক্ষকে পৃষ্ঠে তুলিয়া লইতে হইবে ; পরে বাকী কার্যগুলি যথারীতি উপরের কৌশলের স্ফায় করিতে হইবে ।

### অষ্টম কোশল।

প্রশ্ন। যদি কেহ বাম হস্তের দ্বারা আমার গলদেশ চাপিয়া ধরে তাহা হইলে তখন আমি কি করিব ?

উত্তর। ক্ষিপ্ৰকারিতাসহ তোমার বাম হস্তের দ্বারা তাহার বাম হস্তের মণিবন্ধের উপর সজোরে ধাক্কা দিয়া তাহার সেই হস্তটিকে তোমার দক্ষিণ পার্শ্বে সরাইয়া দাও। তাহা হইলেই তুমি নিজেই মুক্ত করিতে সমর্থ হইবে।

দ্রষ্টব্য—এইরূপে দক্ষিণ হস্তে গলা টিপিয়া ধরিলে তোমার দক্ষিণ হস্তের দ্বারা তাহার দক্ষিণ হস্তের মণিবন্ধের উপর সজোরে ধাক্কা দিয়া তাহার সেই হস্তটিকে তোমার বাম পার্শ্বে সরাইয়া দিতে হইবে।

### অষ্টম কোশল।

প্রশ্ন। যদি কেহ সন্মুখ হইতে তাহার দুই হস্তে আমার গলদেশ চাপিয়া ধরে তাহা হইলে তখন আমি কি করিব ?



উত্তর। ( ক ) ক্ষিপ্তকারিতানহ তোমার দুই হস্ত তাহার উভয় হস্তের মধ্য দিয়া এইরূপ ভাবে উদ্ধেঁ তুলিয়া দাও যাহতে তোমার উভয় হস্তের গুলোহয় (Biceps) বা উর্দ্ধবাহু (Upper-arms) তোমার কণ্ঠের পশ্চাতে যাইতে পারে। ইহাতে তুমি অনায়াসেই নিজেকে মুক্ত করিয়া লইতে সমর্থ হইবে।

( খ ) উপরোক্ত অবস্থা হইতে অল্প ভাবেও নিজেকে মুক্ত করিয়া লইতে পারা যায় ;—যেমন ক্ষিপ্তকারিতানহ তোমার উভয় হস্তের আঙ্গুলগুলি সোজা এবং শক্ত করিয়া বিপক্ষের উদরে সজোরে খোঁচা মার। ইহাতেই তোমার কার্য সিদ্ধ হইবে। অথবা,—

( গ ) পূর্বের ন্যায় উভয় হস্তের আঙ্গুল গুলি সোজা এবং শক্ত করিয়া ( করতল উর্দ্ধ দিকে রাখিয়া ) দুই পাশ্বে হইতে বিপক্ষের পাঁজরার তলদেশে সজোরে আঘাত কর। ইহাতেও তোমার উদ্দেশ্য সিদ্ধ হইবে। অর্থাৎ তুমি বিপক্ষের হস্ত হইতে মুক্তি লাভ করিতে সমর্থ হইবে।

### নবম কৌশল।

প্রশ্ন। যদি কেহ পশ্চাৎ হইতে তাহার দুই হস্তে আমার গলদেশ চাপিয়া ধরে তাহা হইলে তখন আমি কি করিব ?

উত্তর। ক্ষিপ্ৰকারিতাসহ তোমার উভয় হস্ত নিজের স্বন্ধের উপর দিয়া পশ্চাতে লইয়া গিয়া বিপক্ষের বৃদ্ধাঙ্গুলি দুইটি চাপিয়া ধর, এবং তাহাতে জোরে মোচড় দিতে দিতে উভয় পাশ্বে সরাইয়া দিয়া গলদেশ মুক্ত করিয়া লও।

### দশম কৌশল।

প্রশ্ন। যদি কেহ পশ্চাৎ হইতে তাহার দক্ষিণ হস্ত দিয়া আমার গলদেশ জড়াইয়া ধরে তাহা হইলে তখন আমি কি করিব ?

উত্তর। প্রথমতঃ ক্ষিপ্ৰকারিতাসহ তোমার বাম হস্ত দিয়া তাহার দক্ষিণ হস্তের করপৃষ্ঠ এবং অপর হস্তের দ্বারা তাহার দক্ষিণ হস্তের কফোনি চাপিয়া ধর। পরে তোমার বাম হস্তে দ্রুত তাহার দক্ষিণ হস্তটি সন্মুখে টানিয়া আন, ও দক্ষিণ হস্তে .

প্লত তাহার কফোনিটী উদ্ধে তুলিবার চেষ্টা কর, এবং সঙ্গে সঙ্গে তুমি নিজেও একটু দক্ষিণ পাশ্বে ঘুরিয়া তাহার সেই বগলের তলা দিয়া তোমার মস্তকটী বাহির করিয়া লও। এইবার তোমার হুই হস্তে প্লত তাহার দক্ষিণ হস্তটীতে মোচড় দিয়া তাহাকে জন্ম কর।

দ্রষ্টব্য—এইরূপে বাম হস্ত দিয়া গলা জড়াইয়া ধরিলেও হস্তাদি পরিবর্তন করিয়া কাষ্য করিলে একই ফল পাওয়া যাইবে। অর্থাৎ তুমি নিজেকে মুক্ত করিতে সক্ষম হইবে।

### একাদশ কৌশল।

প্রশ্ন। যদি কেহ পশ্চাৎ হইতে তাহার বাম হস্তের দ্বারা আমার গলদেশ জড়াইয়া ধরে এবং দক্ষিণ হস্তের দ্বারা আমার ঘাড়ের উপর চাপ দিতে থাকে তাহা হইলে তখন আমি কি করিব?

উত্তর। এইরূপ অবস্থায় ও পূর্বোক্ত কৌশল প্রয়োগ করিয়া নিজেকে মুক্ত করিয়া লও; এবং

তাহার বাম হস্তের উপর মোচড় দিয়া তাহাকে জব্দ করিতে থাক।

### দ্বাদশ কৌশল।

প্রশ্ন। যদি কেহ সন্মুখ হইতে দুই হস্তে আমার কোমর জড়াইয়া ধরে তাতা হইলে তখন আমি কি করিব ?

উত্তর। ক্ষিপ্ৰকারিতাসহ তোমার যে কোনও পদ বিপক্ষের পশ্চাৎ দিকে লইয়া গিয়া তাহার যে কোনও পদে আটকাইয়া নিজের দিকে টানিতে থাক ; এবং সঙ্গে সঙ্গে নিজের উভয় হস্তের দ্বারা তাহার চুখালে সজোরে ধাক্কা মারিয়া ফেলিয়া দাও। ইহাতে তুমি অনায়াসেই নিজেকে মুক্ত করিয়া লইতে সক্ষম হইবে।

### ত্রয়োদশ কৌশল।

প্রশ্ন। যদি কেহ সন্মুখ হইতে হস্তদ্বয় সমেত আমাকে জড়াইয়া ধরে তাতা হইলে তখন আমি কি করিব ?

উত্তর। ক্ষিপ্ৰাকারিতাসহ তুমিও উভয় হস্তের দ্বারা তাহার কোমর জড়াইয়া ধরিয়া নিজের দিকে টানিতে থাক, এবং সেই সঙ্গে নিজের চুয়ালটী বিপক্ষের যে কোনও স্কন্ধের (Colour Bone এর পাশ্বে) ভিতর ঢুকাইয়া দাঁও ও সন্মুখে ঝুঁকিয়া পড়। ইহাতে সে তোমাকে ছাড়িয়া দিয়া মাটিতে পড়িয়া যাইতে বাধ্য হইবে, এবং তুমিও নিজেকে মুক্ত করিতে সক্ষম হইবে।

### চতুর্দশ কৌশল।

প্রশ্ন। যদি কেহ পশ্চাৎ দিক হইতে তাহার দুই হস্তে আমার কোমর জড়াইয়া ধরে তাহা হইলে তখন আমি কি করিব ?

উত্তর। প্রথমতঃ ক্ষিপ্ৰাকারিতাসহ হস্ত দুইটী তোমার উভয় পদের মধ্য দিয়া লইয়া গিয়া তাহার যে কোনও পদের গোছটী ধরিয়া লও, এবং সঙ্গে সঙ্গে ঐ পদটী সন্মুখে টানিয়া আন ও তোমার পাছা দিয়া তাহার সেই পদের উরুদেশের

উপর ভর দাও। ইহাতে সে রূপ করিয়া মাটিতে পড়িয়া যাইতে বাধ্য হইবে।

দ্রষ্টব্য—উক্ত অবস্থা হইতে একপদ না ধরিয়া দুইটী পদও একত্র (দুইহস্তে) ধরিয়া সম্মুখে টানিয়া বিপক্ষকে জমিতে ফেলিয়া দেওয়া যায়।

— — —

### পঞ্চদশ কৌশল।

প্রশ্ন। যদি কেহ পশ্চাৎ দিক হইতে হস্তদ্বয় সমেত আমার কটিদেশ জড়াইয়া ধরে তাহা হইলে তখন আমি কি করিব ?

উত্তর। প্রথমতঃ দ্বিপাকারিতাসহ তোমার যে কোনও পদ তাহার পশ্চাতে লইয়া যাও ; এবং সঙ্গে সঙ্গে তোমার কফোণির দ্বারা তাহার উদরে চাপ দিতে থাক, ও অপর হস্ত পাশ্বে ঠেলিয়া নিজেকে মুক্ত করিয়া লও।

### ষোড়শ কৌশল।

প্রশ্ন। যদি কেহ পশ্চাৎ দিক হইতে আমার হস্তদ্বয় সমেত বক্ষদেশ জড়াইয়া ধরে তাহা হইলে তখন আমি কি করিব ?

উত্তর। কিপ্রকারিতানহ তোমার উভয় হস্ত  
শক্ত এবং স্ফীত করিয়া সম্মুখে বিস্তার করিয়া দাও ;  
এবং সেই সঙ্গে সঙ্গে নিজের হস্তদ্বয়ের মধ্য দিয়া  
নীচু হইয়া গলিয়া বাহির হইয়া পড়। ইহাতে  
তুমি অনায়াসেই নিজেকে মুক্ত করিয়া লইতে  
সক্ষম হইবে।

### সপ্তদশ কৌশল।

প্রশ্ন। যদি কেহ সম্মুখ হইতে আমার বক্ষ-  
দেগ জড়াইয়া ধরিয়া লয় তাগ হইলে তখন আমি  
কি করিব ?

উত্তর। প্রথমতঃ কিপ্রকারিতানহ তাহার যেই  
পদটী তোমার নিকটে থাকিবে সেই পদটী তোমার  
পদের গোড়ালী দিয়া আটকাইয়া লও, এবং সঙ্গে  
সঙ্গে তোমার একটী হস্তে তাহার কোমর জড়াইয়া  
নজের দিকে টানিতে থাক ও অপর হস্তে তাহার  
চুয়ালে সজোরে ধাক্কা মার। ইহাতে সে তোমাকে  
ছাড়িয়া দিতে বাধ্য হইবে।

## অষ্টাদশ কৌশল ।

প্রশ্ন । যদি কেহ সন্মুখ হইতে আমার উভয় হস্ত সমেত জড়াইয়া ধরে তাহা হইলে তখন আমি কি করিব ?

উত্তর । ক্ষিপ্ৰকারিতাসহ তোমার দুই হস্তের ব্রহ্মাঙ্গুলির দ্বারা বিপক্ষের উভয় কুঁচকির উপর সজোরে চাপ দিতে থাক ; ইহাতে সে তোমাকে ছাড়িয়া দিতে বাধ্য হইবে ।

প্রথম ভাগ সমাপ্ত ।





# প্রাথমিক যুযুৎসু

:( মেজদা পদ্ধতি )

দ্বিতীয় ভাগ ।



## ছয়জন তরুণ ছাত্র পরিবেষ্টিত গ্রন্থকার—



১                      ২                      ৪                      ৫  
৩                      ৭                      ৬

১। শ্রীমান্ গীতা প্রসাদ গোস্বামী ।    ৪। শ্রীমান্ কানাইলাল মণ্ডল

২। শ্রীমান্ রামকৃষ্ণ চক্রবর্তী ।    ৫। শ্রীমান্ শঙ্কর নারায়ণ ভট্টাচার্য্য

৩। শ্রীমান্ নৃত্যগোপাল চন্দ্র ।    ৬। শ্রীমান্ বিশ্বনাথ মণ্ডল ।

৭। প্রফেসর—শ্রীম্বেল চাঁদ চন্দ্র ।



# প্রাথমিক যুযুৎসু

## ( দ্বিতীয় ভাগ )

---

### ‘কথোকথার যুযুৎসু’

আজ আমার ছোট ছোট ভাই বোনদের একটা নতুন খেলা শেখাবার জন্যে এখানে এসেছি। এই খেলাটির কি নাম তা’ কি তোমরা জান ? একে বলে “যুযুৎসু খেলা”। তোমরা হয় তো অনেকেই এর আগে এই খেলার নাম শুনেছ,—দেখেছ,কিন্তু খেলেছ বা হয়তো এখনও কেহ কেহ খেল্ছ। কিন্তু আমি আজ যে ভাবে তোমাদের এই খেলাটি শেখাতে এসেছি, এইভাবে খেলা তোমরা এর আগে কেহই শেখনি’। আমি কি ভাবে তোমাদের এই খেলাটি শেখাব জান ?—যা’কে বলে “মুখে-

মুখে” বা “কথোকথায়” ; এক কথায় যা’কে বলে “কিশোর গার্ডেন” (Kinder-garden) নিয়মে :

আর তোমরা হয় তো এটাও শুনেছ যে, এই যুযুৎসু খেলাটা নব্ব্ব প্রথম জাপান দেশ থেকে বেরোয় !—কিন্তু তা’ নয় । তোমরা যখন বড় হবে, আর তখনও যদি এই বিষয়ে খুব চর্চা করো তা’ হ’লে জানতে পারবে যে, এই খেলাটা প্রথম জাপান থেকে বে’র হয় নি’ ;—এটা বে’র হ’য়েছিল তোমার আমার জন্মভূমি পুণ্যভূমি এই ভারতবর্ষ হ’তেই । আর তোমার অামারই পূর্ব পুরুষ প্রাতঃস্মরণীয় মনীষীর দ্বারাই । সে কথা এখন থাক,—এ বিষয়ে বেশ ভালো কোরে এর পরে তোমাদের একদিন জানাবার ইচ্ছা রইলো ; তখন এসব কথা বেশ ভালো কোরে বুঝতে পারবে । কিন্তু এখন কথা হচ্ছে, কেন তোমাদের এইভাবে খেলা শেখাবো জান ? তার কারণ আমার মনে হয়, এ ভাবে খেলা শেখালে তোমাদের খেলায় মন ও বসে, আর কখন কি অবস্থায় এই খেলার প্যাঁচগুলো কাজে আনতে পারা যায় তা’র ও একটা ধারণা আনে । কাজেই

এতে একদিকে যেমন খেলায় আমোদ পাওয়া যাবে, আবার অপরদিকে তেমন তোমাদের আত্ম-রক্ষা করবার একটা অভিনব উপায়ও শেখা হ'বে। তা'হ'লে দেখা যাচ্ছে এতে লাভ ছাড়া লোকনানু কিছুই নাই; কি বল?—আর খেলাটা যা'তে তোমরা খুব সহজে বুঝতে পার তা'র জন্যে কি উপায় করেছি জান? সে জন্তে সমস্ত প্যাঁচবে জায়গাতে এই রকম “[ ]” চিহ্ন দিয়ে বুঝিয়েছি। এতে তোমাদের বোঝবার কিছু অসুবিধে না হ'য়ে বরং অনেক সুবিধেই হ'বে;—ঠিক তো?

এবার খেলার ধরণটা তোমাদের বলি, যেমন—শ্রীমসুন্দর আর সুন্দরলাল নামে দু'জন ছেলে কলকাতার একই পাড়ায় বাস করে। তা'রা একই স্কুলে—এক ক্লাসেই পড়ে; কাজেই তা'দের দু'জনার সঙ্গে দু'জনারই একটু বেশী ভাব। তা'রা একই সঙ্গে খেলা করে; একই সঙ্গে পড়াশুনা করে; এমন কি তা'রা খাওয়া বনা সবই এক সঙ্গে করে থাকে। তাই তাদের দেখে মনে হয়, তা'রা যেন দু'জনে দু'জনার ‘সখী’। তা'দের এ রকম মেলামেশা দেখে প্রাণে বেশ আমোদ পাওয়া যায়;



—কি বল ? তোমরাও তা'দের মত হবে ? তা' হ'লে তোমাদের ও দেখে সকলে কতো আমোদ পাবে ;—তোমাদেরও কতো ভালো বাসবে ! তোমাদের কিন্তু সকলকেই তা'দের মত হওয়া চাই ; তা' না হ'লে তা'দের মত খেলা শিখবে কি করে ?

এখন তা'রা করেছে কি জান ? তা'দের পাড়ায় ঐ যে ক্লাবটী আছে, সেখানে প্রতি বছর দুর্গা পূজার সময় “মহা বীরাক্ষমী পূজা” হয় । তাই সে'দিন সেখানে সব পাড়ার লোক জড় হ'য়ে কত রকম খেলাধুলা, কত রকম শরীরের কসুরং দেখিয়ে বৎসরান্তে ৩মায়ের আশীর্বাদ নিয়ে বাড়ী ফিরে যায় । কাজেই এবারেও তাদের সেখানে কসুরং দেখিয়ে ৩মায়ের আশীষ নিতে হবে । তাই তা'রা চুপি চুপি বাড়ীর কা'কেও কিছু না জানিয়ে একে-বারে সেই ক্লাবের পূজা-মণ্ডপে এসে হাজির । সেখানে তা'রা কি রকম ভাবে “যুগুৎসু খেলা” দেখিয়েছিল জান ?—ঠিক এইভাবে ; যথা :—

---

## একের খেলা

সুন্দর। আচ্ছা ভাই শ্রাম! তোকে যদি এরকম ভাবে কেহ জড়িয়ে ধরে, তা'হলে তুই কি করতে পারিস্? এই বলে [ শ্রামের কোমরটা নামনে থেকে জড়িয়ে ধরলো। (১নং ছবি দেখ)।

শ্রাম।—ওরে! তোর ধরা দেখে হাঁনি ও পায়, আবার পুরাণের একটা গল্প ও মনে পড়ে। মহাভারতে দ্রুতরাষ্ট্র ভীমকে ঠিক এই রকম করেই জড়িয়ে ধরেছিল; কিন্তু ভীম কি করে ছাড়িয়ে নিয়েছিল জানিস্?—অবশ্য সে অন্য প্যাঁচেও নিজেকে মুক্ত ক'রে নিতে পারতো, কিন্তু ভীম বোধ হয় এই রকম করেই নিজেকে ছাড়িয়ে নিয়েছিল। এই বলে [ নিজের বাম হাতটা সুন্দরের বাম কাঁধের উপর রেখে ডান হাত দিয়ে নিজের সেই বাম হাতটা বেশ করে চেপে ধরলো (২নং ছবি দেখ); পরে বাম হাতের কনুঠটা সুন্দরের চুয়ালের নীচে দিয়ে সজোরে ডান পাশে ঠেলে দিয়ে ] (৩নং ছবি দেখ) নিজেকে মুক্ত করে নিল।

সুন্দর। বাঃ! এটা তো দেখছি বেশ একটা নতুন প্যাচ। এ প্যাচটা একদিন তোর কাছ থেকে শিখে নিতে হ'বে দেখছি;—তুই এটা শিখিয়ে দিবি ভাই?

### দু'শের শে লা

সুন্দর। দেখ্। সেদিন বিকেল বেলা বাবার সঙ্গে 'ইডেন গার্ডেনে' বেড়াতে গিয়েছিলুম; সন্ধ্যার পর বাড়ী ফেরবার মুখে দেখি একজন বদ্মাস লোক একটা মেয়েকে [ পেছন দিক থেকে তা'র হাত শুদ্ধ জড়িয়ে ধরে ] ( ৪নং ছবি দেখ ) এরকম ক'রে তুলে নিয়ে পালাচ্ছিল।

শ্রাম।—[ তাড়াতাড়ি তার ডান পাশ দিয়ে নিজের কোমর ও বাম পা খানি সুন্দরের পেছন দিকে নিয়ে গেল ( ৫নং ছবি দেখ ); পরে বাম হাতের কনুই দিয়ে তার পেটে খুব জোরে চাপ দিয়ে নিজের হাত দু'খানি দু'পাশে ঠেলে দিয়ে নিজেকে মুক্ত করে নিল ] ( ৬ নং ছবি দেখ )। তারপর বলতে লাগলো, সেই মেয়েটা যদি এই

প্যাঁচটা জানতো, তা' হ'লে সেই বদ্‌মায়েগটাকে সেদিন বেশ একটু শিক্ষা দিয়ে দিতে পারতো। কিন্তু তা'রা তো আর এসব শিখবে না ;—তা'রা শুধু হাতা আর নেড়ি নাড়াতেই জানে। এই সব শিখলে যে, পথে ঘাটে তা'রা কত বিপদ আপদের হাত হ'তে রক্ষা পেতে পারে, তা' তো কখনো বুঝবে না! এসবের নামেই তা'রা আঁতকে উঠে,—তার আর উপায় কি বল ?

### তিনের খেলা

সুন্দর। তবে দাঁড়া, তোকে আর একটা নতুন প্যাঁচ দেখাই। এই বলে [ ডান হাত দিয়ে শ্রামের ডান হাতটা ধরে ( ৭নং ছবি দেখ ) উপর দিকে তুলে দিল ; তারপর নিজে তার ডান পাশে সরে গিয়ে তা'র বাম হাতখানা শরীরের সঙ্গে চেপে ধরে ডান হাতটা মাথার উপর দিয়ে টেনে নিয়ে এসে ( ৮ নং ছবি দেখ ) ঘাড়ের উপর রেখে দিল ( ৯নং ছবি দেখ )। এইবার আস্তে আস্তে নিজের মাথাটা উপরদিকে তুলতে লাগলো, আর

ভান হাতটা নীচুদিকে চাড় দিয়ে ] ( ১০ নং ছবি দেখ ) বলতে লাগলো,—এটা কেমন প্যাঁচ ভাই ?

শ্রাম । উঃ ! ছাড়, ছাড়,—(সুন্দর তা'র হাত ছাড়বার পর ) এটা কি দারুণ প্যাঁচরে,—বাপ্ ! আমার হাত ভেঙ্গে গিয়েছিল এখুনি । ভাগ্যিস ছেড়ে দিলি । এ প্যাঁচটা আমায় শিখিয়ে দিবি ভাই ?

সুন্দর । হ্যাঁ—হ্যাঁ,—সব প্যাঁচই তোমায় শিখিয়ে দিই আর কি । এ সব শিখতে পয়সা লাগে না বুঝি ?—অমনি হয়, না ?

### চারের খেলা

শ্রাম । দেখ্ সুন্দর । তুই এবার বড় বাড়া-বাড়ি করে তুলেছিস্ দেখ্ছি । রোজ রোজ স্কুলের ছুটির পরে একরূপ ভাবে পথে মারামারি করে বেড়াবি ?—বড়ই গুণ্ডা হ'য়ে পড়েছিস্—ন্যা ?

সুন্দর । হ্যাঁ, হ্যাঁ—তোমার তা'তে কি ! তুই

বাড়ী যাচ্ছি, বাড়ী যা। তোকে আর সাহগিরি করতে হবে না।

শ্যাম। মনে থাকে যেন ওরকম গুণ্ডামি করলে একদিন না একদিন মার খেতে হবে।

সুন্দর। জানি,—জানি;—তোর কাছে নাকি ?

শ্যাম। হ্যাঁ—হ্যাঁ,—তবে নাতো কি। এই না বলেই [ ডান হাত দিয়ে সুন্দরের মুখে একটা বুসি মারতে গেল ] ( ১১নং ছবি দেখ )।

সুন্দর। [ তাড়াতাড়ি ডান হাত দিয়ে সেই বুসিটা ধরে তার ডান পাশে সরে গেল; আর সেই সঙ্গে সঙ্গে অপর হাত দিয়ে শ্যামের ঐ হাতটিকে উপরদিক দিয়া জড়িয়ে ( ১২নং ছবি দেখ ) নিয়ে নিছের ডান হাতটী ধরে ফেল্‌লো। পরে ঐ দুই হাতে আশ্বে আশ্বে শ্যামের কনুইয়ের উপর চাড় দিতে দিতে ] ( ১৩নং ছবি দেখ ) বলতে লাগ্‌লো,—কেমন ! আর গুণ্ডা দমন করতে আসবে ?

শ্যাম। না ভাই !—না আর কখনো তোর সঙ্গে লাগ্‌বো না। তুই যে রকম রোজ রোজ

ক্লাব থেকে যুগ্মসুর প্যাঁচ শিখ্‌ছিস্‌ ! এতে কে আর তোর সঙ্গে লাগ্‌বে বল্‌ ?

সুন্দর । তুইও আমাদের ক্লাবে গিয়ে ঐ সব প্যাঁচ শেখ্‌না । তা' হ'লে তোকেও তো কেহ এরাম্‌ ভাবে মারতে পার্‌বে না । তুই আমাদের বেলগেছিয়ায় “বাণী-মন্দির” ক্লাবে ভর্তি হবি ? তা' হ'লে তা'রা তোকে ঐ সব “যুগ্মসু” প্যাঁচ শিখিয়ে দেবে অথন্‌ !

শ্যাম । হাঁ ভাই ! আজই বিকেলে তোর সঙ্গে সেখানে গিয়ে ভর্তি হয়ে “যুগ্মসু” প্যাঁচ শিখ্‌বো ; —কি বলিস্‌ ?

সুন্দর । আচ্ছা যাস্‌—আমি তোকে নিয়ে যাব অথন্‌ !

### প্যাঁচের খেলা

সুন্দর । কি হে ভায়া । খুব যে Exercise করে চেহারাটা ফুলিয়েছ দেখ্‌ছি । আচ্ছা আমার এই ঘুসির বহরটা কেমন সহিতে পারিস্‌ দেখি !

এই বলে [ ডান হাতে শ্যামের মুখে একটা ঘুসি মারতে গেল ] ।

শ্যাম । [ তাড়াতাড়ি নিজের ডান হাত দিয়ে সুন্দরের ঘুসিটা ধরে ( ১৪ নং ছবি দেখ ) নিজের বুকের ডান পাশে নামিয়ে রাখার সঙ্গে সঙ্গে বাম পা খানি সুন্দরের ডান পায়ের পেছনে রেখে দিল ; আর বাম হাতটা তারই চিবুকের তলা দিয়ে নিয়ে গিয়ে ( ১৫ নং ছবি দেখ ) বাঁম কাঁধটা ধরে-ফেলার সঙ্গে সঙ্গে নিজের ডান হাতে ধরা সুন্দরের ডান হাতটা পেছনদিকে টানতে টানতে ] ( ১৬ নং ছবি দেখ ) বসতে লাগলো,—কি হে বাপু ! এখন মারবার সখ্ আছে আর ? এবার জানতে পারলে Exercise করার গুণটা কত ? এ শুধু Exercise করা নয় ! এর সঙ্গে আবার একটু আধটু যুগ্মসুও শেখা চলছে ;—বুঝলে তো !

সুন্দর । তাই নাকি ! ও, তাই দেখছি দিনের দিন তোর শরীর ও সাহস ছই-ই বেড়ে যাচ্ছে । দাঁড়া, এবার আমাকেও দেখছি ও সব শিখতে হ'লো !



### ছয়ের খেলা।

সুন্দর। কি ভাই! কবে দেশ থেকে আসি হ'লো?

শ্রাম। আর বলিস্ কেন ভাই! ট্রেনে যে ঝাঝাটে পড়েছিলুম;—বেঁচে ফিরে এগেছি এই ঢের!

সুন্দর। সে আবার কি হে?—

শ্রাম। সে আর কি বলবো ভাই। কতকগুলো 'ছাতুখোর' সেই ট্রেনে উঠে সমস্ত বাঙ্গালী জাতটাকে কি গালাগালিই না দিচ্ছিলো। বাঙ্গালীর ছেলে হ'য়ে আমি আর সে গালাগালি গুলো হজম করতে পারলুম না। তা'দের বললুম,—এই মুখ সামলে কথা কোন্! এই কথা না শুনে, আর সেই কামরাতে আমরা একা বাঙ্গালী পেয়ে তা'রা ভারি বাড়াবাড়ি করতে লাগলো। আমি তখন তাদের মধ্যে যেটা একটু ষণ্ডামার্ক ছিল, তা'কে না ধরেই এই প্যাঁচটা লাগিয়ে দিলুম,—[তার ডান হাতটা আমার ডান হাত দিয়ে চিৎ করে ধরেই তার ডান হাতের তলা দিয়ে আমার বাম হাতটা নিয়ে গিয়ে (১৭নং ছবি দেখ) তার মাথায় আটকে দিলুম (১৮নং ছবি দেখ); পরে আশ্বে

আস্তু তার ঐ ডান হাতটা নীচু দিকে নামাতে লাগলুম্ ] ( ১৯নং ছবি দেখ ) । এই বলে সুন্দরের উপরেই সেই পাঁচটা লাগিয়ে দিল ।

সুন্দর । অঃরে ! আমার উপর দিয়েই নাকি শেষে । ছাড়, ছাড় ;—হাতে ভয়ানক লাগছে । ( শ্রাম তাহার হাত ছাড়িবার পর ) কি ভয়ঙ্কর পাঁচাই শিখেছিচ্ছ ভাই !—এখনি আমার হাতটা ভেঙ্গে গেছেলো আর কি । হাতটায় এখনো বেগ লাগছে ।

### সাতের খেলা

শ্রাম । আচ্ছা ভাই ! বলতে পারিস্—এ পাঁচটা কি কোনও কাজে লাগে ? এই বলে [ পেছন থেকে সুন্দরের পায়ের গোছ দুটো চেপে ধরে নিজের মাথা দিয়ে তার পাছায় সজোরে ধাক্কা দিল ( ২০ নং ছবি দেখ ) ; এবং সেই সঙ্গে সঙ্গে নিজের ডান পা খানি সুন্দরের দু'পায়ের মধ্য দিয়ে নিয়ে এসে তা'র কোমরে চাপ দিতে লাগলো, আর সেই ধরা পা দু'খানি নিজের বগলের কাছে তুলে কনুইয়ের জোরে আটকে রাখলো ( ২১নং ছবি দেখ ) ] ।

সুন্দর। ওরে। ছাড়,—ছাড়। (তাহাকে ছাড়িয়া দিবার পর)—এটা যে একটা মস্ত প্যাচ। এ'তে তোর চেয়ে অনেক জোয়ান লোককেও তুই অনায়াসে জব্দ করতে পারিস। এই প্যাচটা ছেলে মেয়ে সকলেই শেখা উচিত। এ'তে অনেক বিপদে কাজ দেয়।

.....ইঠাৎ শ্যাম আকাশের এদিক্ ওদিক্ চেয়ে নিয়ে সুন্দরকে বলতে লাগলো—না ভাই! আর নয়; অনেকক্ষণ খেলতে এসেছি। সন্ধ্যা হ'য়ে এলো, এবার বাড়ী যাই। তখন সুন্দর ও শ্যামের কথায় সায় দিয়ে বলতে লাগলো—হ্যাঁ ভাই! অনেকক্ষণ এখানে এসেছি, চল এবার বাড়ী যাই। এই বলে তা'রা দর্শকদের নমস্কার জানিয়ে হু'জনে গলা জড়াজড়ি করে হাঁসতে হাঁসতে সেখান হ'তে বাড়ী ফিরে গেল।

—এখন কথা হচ্ছে,—যা'রা খেলা দেখাচ্ছিলো তা'রা যখন বাড়ী চলে গেল, তখন আমায়ও বাধ্য হ'য়ে বলতে হ'লো

—‘বি-দা-স্ব !!’—

# প্রাথমিক যুযুৎসু

— — — — — (মেজদা পদ্ধতি)

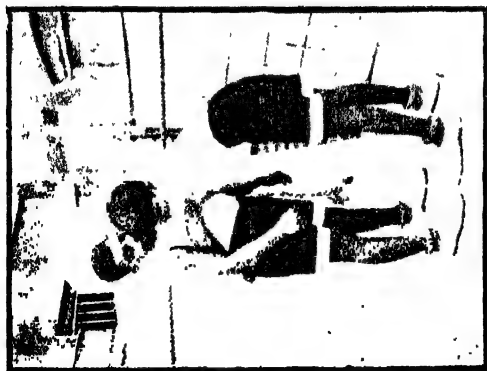
পরিণিষ্ট

(কৌশল চিত্রাবলী)





১নং ছবি

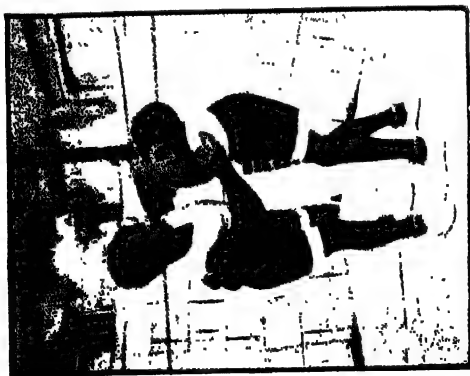


২নং ছবি





নং ছবি



৩নং ছবি







ছবি



ছবি





১নং ছবি



২নং ছবি





১০ নং ছবি

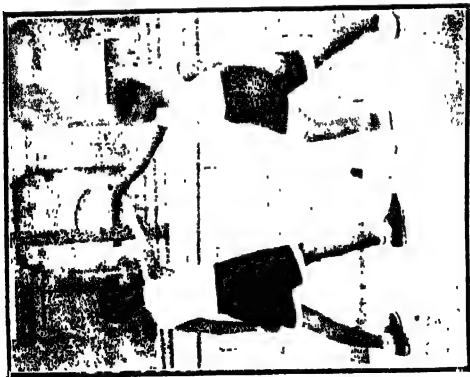


১১ নং ছবি





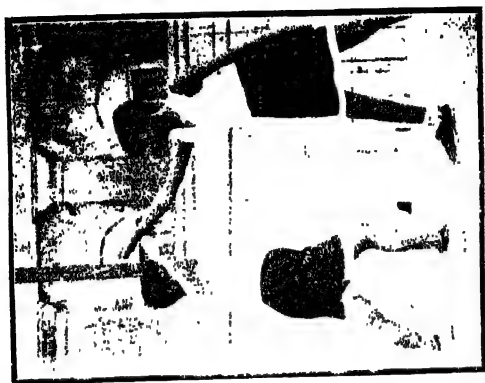
১২নং ছবি



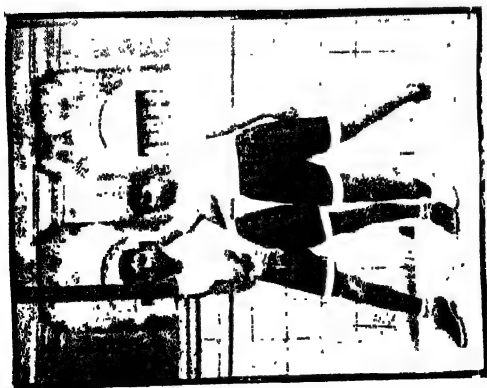
১১নং ছবি







১৪নং ছবি

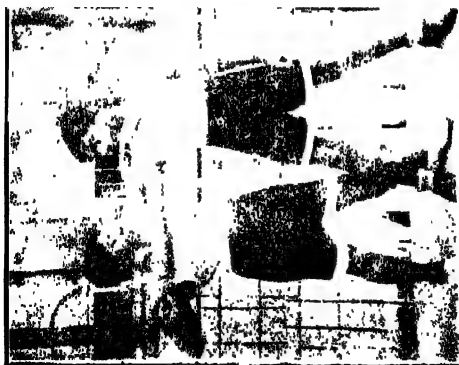


১৩নং ছবি





১৬নং ছবি



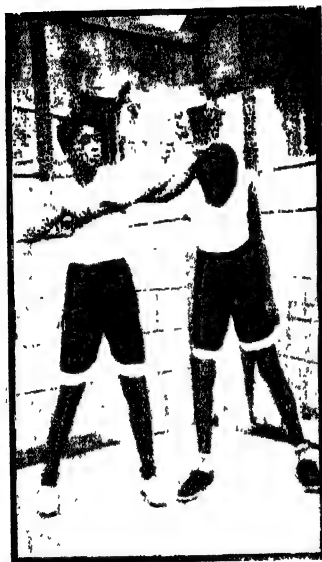
১৫নং ছবি





১৭নং ছবি





১৮ন ছবি







১৯নং ছবি





୨୦ନଂ ଛବି





২:নং ছবি

—সমাপ্ত—



# এই গ্রন্থকারের নিম্নলিখিত বইগুলি শীঘ্রই বাহির হইবে।

## ১। আইরিশ বীর টেরেন্স ম্যাকসোহেনী—

( যন্ত্রস্থ )

ইহা আইরিশ স্বাধীনতা আন্দোলনের একজন মহাবীরের জীবন চরিত। এই জীবনী পাঠে আয়ালগুের স্বাধীনতা আন্দোলনের ইতিহাস জানিতে পারা যাইবে। একবার পাঠ করিতে আরম্ভ করিলে শেষ না করিয়া ছাড়িতে পারা যায় না। ইহার মূল্যও নাম মাত্র বার আনা করা হইল।

## ২। কথার ছলে যুযুৎসু শিক্ষা—

( যন্ত্রস্থ )

দেশের অল্পবয়স্ক বালকবালিকাদিগকে ‘কথো-  
কথায়’ যুযুৎসু কোণল শিক্ষা দিয়া ক্রমে আত্ম-  
রক্ষার উপযুক্ত করিয়া তোলা যায়, তাহারই ‘অভি-  
নব উপায় এই পুস্তকে দেখান হইয়াছে। প্রায়



৮০।৮৫ খানি হাফটোন ছবির দ্বারায় কৌশল গুলি সুন্দরভাবে বুঝান হইয়াছে। ভাল আর্ট পেপারে ছাপা। মূল্য দেড় টাকা মাত্র।

### ৩। যুযুৎসু শিক্ষা—

দেশের যুবকদিগের যুযুৎসু শিক্ষার উপযোগী করিয়া লেখা হইয়াছে। ইহার মধ্যে গ্রন্থকার বাজে কথায় পাতা ভরাইবার চেষ্টা করেন নাই; খাঁটি কথায় বইখানি সমাপ্ত করিয়াছেন। প্রায় ১৪০ খানি সুন্দর হাফটোন ছবি দিয়া কৌশলগুলি ফুটাইয়া তুলিয়াছেন। ভাল আর্ট পেপারে সুন্দর ছাপাই।

### ৪। যুযুৎসু কৌশল—

গ্রন্থকার এই পুস্তকে যুযুৎসুর উৎপত্তি সহস্র শাস্ত্রীয় প্রমাণ সমেত আলোচনা করিয়াছেন। এবং বুঝাইবার চেষ্টা করিয়াছেন যে, ইহা আপানো দিগের উৎপত্তি নহে, খাস ভারতবর্ষ হইতেই ইহার প্রথম আবিষ্কার হয়। আবার ইহার শেষ অংশ যুযুৎসুর উচ্চ অঙ্গের গুণ কৌশল গুলিও

লিপিবদ্ধ করিয়াছেন। যাহা আজকাল জাপানেও শিক্ষা দেওয়া বন্ধ করিয়া দিয়াছে—ইহা তাহাই

### ৩। প্রাথমিক যুযুৎসু—

( ইহা সত্ত প্রকাশিত হইল )

যুযুৎসু শিক্ষা করিতে হইলে সৰ্ব্ব প্রথমে নিজেকে কিরূপ ভাবে প্রস্তুত করিয়া পরে ঐ কৌশল শিক্ষা করা উচিত, গ্রন্থকার এই পুস্তকে তাহাই আলোচনা করিয়াছেন। এবং ইহার শেষ অংশে কতকগুলি যুযুৎসুর উপযোগী ব্যায়াম কৌশল প্রদর্শন করিয়াছেন। আরও ইহার ২য় ভাগে অল্প বয়স্ক বালক বালিকাদের যুযুৎসু শিক্ষার দ্বারা আত্মরক্ষা করিবার এক অভিনব উপায় প্রদর্শন করিয়াছেন! সুন্দর আর্ট পেপারে প্রায় ২১১২২ খানি ভাল হাফটোন ছবি দিয়া পুস্তক খানির সৌন্দর্য্য আরও বৃদ্ধি করিয়াছেন। মূল্য বার আনা মাত্র ধার্য্য করা হইয়াছে।

৬। The Art of Ju-jutsu.

এইখানি গ্রন্থকারের যুযুৎসু সঙ্ঘর্ষীয় ইংরাজী পুস্তক। ইহার ভাষা অতি সরল। অল্প বয়স্ক বালক বালিকাদিগের ও বুঝিতে কোনও কষ্ট হইবে না। ইহার মধ্যেও যুযুৎসুর অনেকগুলি গুণ কৌশল দেওয়া হইয়াছে।

“নবযুগ বাণী ভবন।”

১৫, জীবনরক্ষা মিত্র রোড, বেলগেছিয়া,  
কলিকাতা।







